



# Club Lattois des Arts Martiaux

## KARATÉ

Dojo du Palais des sports  
Contact : 06 22 54 36 40



### LE KARATÉ ADO /ADULTE

#### Traditionnel, self-défense, maîtrise et contrôle de soi

Le karaté constitue une activité physique pour tous quels que soit vos objectifs, apportant santé, détente et bien être.

La pratique du karaté est très diversifiée. Certains y trouvent un sport de compétition explosif avec l'accès au haut niveau, d'autres une pratique de loisir. Chacun évoluant à son niveau et à son allure, aucune confrontation n'étant obligatoire.

La partie traditionnelle, avec entre autres le travail des katas, apporte concentration, équilibre mental, épanouissement personnel et maîtrise de soi. Le côté sportif procure un entraînement physique complet : renforcement musculaire, travail cardio vasculaire, assouplissement, correction posturale. De plus, cet art martial constitue une self défense efficace et applicable.

Le karaté se pratique à tout âge, il s'adapte aux seniors et s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes, qui y trouveront une pratique sportive dynamique et esthétique suscitant souplesse, élégance et grâce.