



MON PLAISIR

ME DÉPASSER EN

RYTHME

ffkarate.fr



**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ**

REJOIGNEZ LE CÔTÉ ZEN DE LA FORCE

Le Body Karaté est une pratique alliant des techniques de karaté à la musique. Pour tirer le meilleur parti du potentiel corporel, le Body Karaté rassemble des postures, des mouvements, des enchaînements qui exigent aussi bien une discipline mentale que physique. L'objectif est double : une dépense physique saine couplée à une ambiance plus détendue.

L'avantage de la discipline est qu'il n'y a pas besoin d'être pratiquant de Karaté pour en retirer tous les bienfaits. La conception pédagogique, technique et énergétique d'un cours de Body Karaté est telle qu'elle s'adresse à toutes et tous, du débutant au confirmé. La pratique est sûre puisqu'elle ne repose sur aucune opposition physique. Le tout est exécuté en rythme sur une musique moderne, entraînante et dynamique, ce qui rend l'effort sportif motivant.

La Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées compte plus de 260 000 licenciés, répartis dans 5 000 clubs à travers l'ensemble du territoire. Être licencié à la Fédération, c'est pouvoir découvrir, pratiquer et s'épanouir dans une ou plusieurs activités proposées dans les clubs affiliés de la FFK : Karaté, Wushu, Arts Martiaux Vietnamiens, Krav-Maga, Yoseikan Budo, Arts Martiaux du Sud-Est Asiatique....

REJOIGNEZ NOTRE CLUB



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ