

EXTREM BODY KUMITE ?

A partir des séances de **BODY KARATE** comme nous les pratiquons au **DOJO DE VILLARS**, j'ai imaginé aller plus loin en utilisant la musique comme support pour réaliser ce stage original.

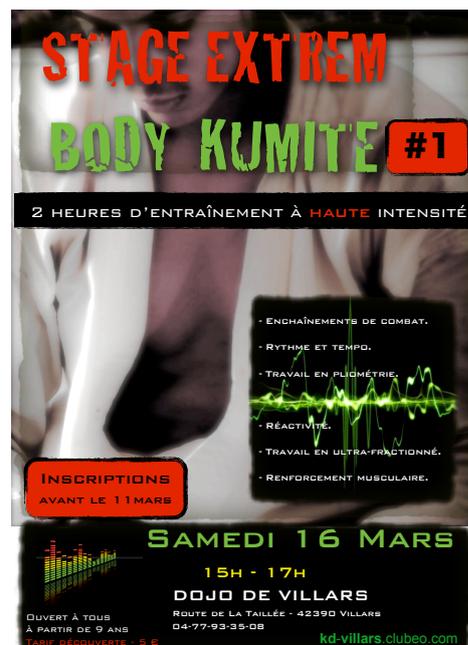
Le but reste avant tout de **transpirer en s'amusant** sur différentes musiques programmées pour travailler différents aspects de la **préparation physique** (endurance, explosivité, résistance, force...) mais aussi, d'apprendre ou de revoir sous forme de jeux sonores, des **enchaînements de combat (pieds-poings)** dans le vide (SHADOW BOXING).

Alors **EXTREM** parce que les différents exercices tenterons de vous faire **repousser vos limites** ; **BODY** parce que c'est une séance de **BODY KARATE** et enfin **KUMITE** parce que les enchaînements choisis sont tirés d'une pratique de **combat** (KUMITE en japonais).

J'espère avoir répondu à vos interrogations et je vous attends nombreux en tenue sportive (ou en kimono) dès 14h30 au DOJO de VILLARS pour 2h d'entraînement à haute intensité !

Pensez à vous inscrire avant le 11 mars.

Sportivement.



STAGE EXTREM
BODY KUMITE #1

2 HEURES D'ENTRAÎNEMENT À HAUTE INTENSITÉ

- ENCHAÎNEMENTS DE COMBAT.
- RYTHME ET TEMPO.
- TRAVAIL EN PLYMÉTRIE.
- RÉACTIVITÉ.
- TRAVAIL EN ULTRA-FRACTIONNÉ.
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE.

INSCRIPTIONS
AVANT LE 11 MARS

SAMEDI 16 MARS
15H - 17H

DOJO DE VILLARS
ROUTE DE LA TAILLÉE - 42390 VILLARS
04-77-93-35-08

OUVERT À TOUS
À PARTIR DE 9 ANS
TARIF DÉCOUVERTE - 5 €

kd-villars.clubeo.com

Frédéric PIONCHON