1 / LE BODYK – Cardio-Fit'

Envie de bouger, de vous défouler et de brûler un maximum de calories dans une ambiance survoltée ? Découvrez le BodyK, l'activité idéale pour allier sport, plaisir et énergie.

Le concept est simple : le dynamisme et les mouvements du combat sans contact et synchronisés sur une musique entraînante et un rythme cardio soutenu.

Public ado et adulte - AKA Club Champion de France 2026 de BodyK

Pourquoi vous allez adorer :

Zero contact, 100 % plaisir : Tous les mouvements sont exécutés dans le vide. Aucun risque de coups, juste le plaisir du geste et du défoulement.
Un entraînement complet : Vous développez votre endurance, affinez votre silhouette, renforcez vos abdos et vos cuisses tout en améliorant votre coordination.
Accessible à toutes et tous : Que vous n'ayez jamais fait d'art martial de votre vie ou que vous cherchiez à compléter votre condition physique, chacun évolue à son rythme.
Anti-stress garanti : On évacue les tensions de la journée dans une atmosphère collective ultra-motivante et bienveillante.
Mettez vos baskets, apportez votre serviette et votre gourde, et venez tester un cours ! Lâchez prise, boostez votre énergie et rejoignez la communauté.

Prêt(e) à relever le défi ? rejoignez-nous dès cette semaine lors de nos séances à la Maison de Pays le mardi 18h15 et le vendredi 20h30, cours d'essai sont gratuits.

2 / Le KARATE

Envie de maîtriser votre corps, d'affirmer votre esprit et de dépasser vos limites ? Rejoignez le tatami et découvrez le Karaté, un art martial séculaire plus dynamique et moderne que jamais !

Bien plus qu'un simple sport, le karaté est une discipline complète qui façonne autant le physique que le mental. à partir de 5 ans.

Ce que cette pratique va vous apporter :

Une condition physique globale : Vous gagnez en force, en souplesse, en vitesse et en équilibre grâce à un travail corporel très varié (postures, percussions, déplacements).
Une confiance en soi renforcée : En apprenant à gérer la distance, l'effort et la maîtrise du geste, vous développez une assurance solide et d'excellents réflexes d'autodéfense.
Focus et sérénité : Sur le tatami, vous déconnectez du quotidien. La concentration exigée permet d'évacuer le stress et d'apaiser l'esprit.
Des valeurs fortes : Le respect, la bienveillance et l'entraide sont au cœur de chaque cours. On progresse ensemble, peu importe son niveau.
Pour tous les profils : Que vous recherchiez le plaisir de la pratique traditionnelle, le dépassement physique ou le goût de la compétition, le karaté s'adapte à vos objectifs et à votre rythme.
Enfilez une tenue confortable et venez essayer ! Franchissez la porte du dojo et faites le premier pas vers une meilleure version de vous-même.

Prêt(e) à monter sur le tatami ? Venez profiter d'un cours d'essai gratuit dès cette semaine au Corbusier les mercredis et vendredis à 18h30 !

Nos coordonnées :
Mail : aka@auriol-karate.fr / tél. 06 27 30 64 38 / Notre site internet : karateaka.fr

1 LE BODYK





2 LE KARATE



