



ATELIER KARATÉ ADAPTÉ FIGHT FOR DIGNITY

Tous les jeudis
de 14h à 16h
avec Hervé



Pourquoi y participer ?

Participer vous permettra de vous reconnecter à votre corps.

Quelle est la durée d'une séance ?

L'atelier durera 1H30 et sera suivi d'un goûter.

Est-ce que c'est du self-défense ?

Attention, ce ne sont pas des séances de self-défense mais des séances thérapeutiques.

Comment y participer ?

Les séances vous sont ouvertes suite à une prescription médicale au sein de la Maison des Femmes à Tours.



Que dois-je apporter ?

Apportez une tenue confortable.

Le kimono et la ceinture seront fournis.





Je ne suis pas sportive, puis-je venir ?

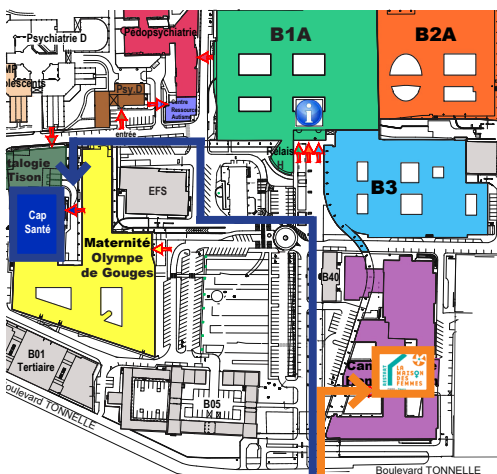
BIEN SÛR ! Les séances hebdomadaires sont adaptées aux personnes non-sportives.

Suis-je obligée de participer à un exercice ?

Les exercices présentés durant la séance ne sont pas obligatoires.

Où se trouve les ateliers ?

Bâtiment CAP Santé à l'hôpital Bretonneau.



Pour plus
d'informations,
appelez la Maison des
Femmes au
02 47 47 46 00

Ouvert
du lundi au vendredi
de 9h00 à 17h00

