

Le stage de body karaté séduit les adhérents



Les exercices pratiques ont ravi les stagiaires / Photo Agostino Alfano

Depuis le début de la saison sportive, le club remporte un succès grandissant auprès des adhérents, notamment au niveau de sa section body karaté qui permet de se remettre en forme et de s'entretenir de manière ludique.

Les compétiteurs ont, eux aussi, rencontré de nombreux succès en compétition. C'est donc logiquement que le club a organisé, samedi, un stage gratuit, en collaboration avec la société Lyon elite coaching, qui a mis en

plusieurs semaines pour permettre à chacun de progresser à son rythme et selon ses envies. La matinée a été ponctuée d'exercices pratiques qui ont ravi la vingtaine de participants présents et s'est terminée par une courte séance de karaté défense. Les dirigeants ont déjà pris rendez-vous avec Lyon elite coaching qui renouvellera l'intervention auprès des adhérents, lors du stage annuel qui aura lieu au mois d'avril à Lamoura dans le Jura et qui regroupera cette année 115 stagiaires.