

QUÉBECSHOTOKAN.com
LE KARATÉ TRADITIONNEL JAPONAIS
vosre prochaine passion



DU NOUVEAU AU DOJO QUÉBEC SHOTOKAN LE KARATÉ-DOUX

KARATÉ-DO ? «KARA» signifie vide, «TÉ» signifie main. Donc, **main vide** désignant sans arme ou **vide de l'esprit** tel la méditation zen. Le «DO» est en quelque sorte la vision spirituelle du karaté. Cela signifie la VOIE, le chemin à suivre pour atteindre la liberté de l'esprit, du corps et du coeur.

KARATÉ-DOUX ? Le Dojo Québec Shotokan vous offre une approche plus progressive afin de prendre le temps d'assimiler les techniques, développer le tonus musculaire et de retrouver les joies de la souplesse. Ce cours vise les personnes de plus de 50 ans ainsi que ceux et celles qui souhaitent un entraînement plus léger. Le **KARATÉ-DOUX** sera idéal pour les karatékas qui veulent faire un retour et pour tous ceux qui croyaient qu'il était trop tard pour réaliser le rêve de faire du karaté.

VOTRE INSTRUCTEUR, Sensei Marc Caron a débuté le karaté en 1973. Il détient le grade de 3^e dan reconnu par International Shotokan Karate Federation. Médaillé d'argent en kata lors du 28^e championnat national en 2008. Il est l'assistant instructeur de Sensei Denis Houde 6^e dan au dojo Québec Shotokan.

DÉBUT DES COURS LE 14 JANVIER (ESSAI GRATUIT)

Horaire : Les jeudis de 18h30 à 19h45

Côuts : 120\$ / 10 semaines

Habillement : Vêtement confortable pour le premier cours. Karatégi nécessaire pour les cours réguliers. Le karaté se pratique pieds nus.

DOJO QUÉBEC SHOTOKAN

Édifce Loisirs Montcalm, 265, René Lévesque O.

Information/ Inscription : 418-573-3656

denis.houde@quebecshotokan.com

