

KARATÉ ■ Le club Cusset Karaté Do séduit de plus en plus d'adeptes

Des combats à la version fitness

Cusset Karaté Do se diversifie. En plus des cours traditionnels, le club propose des séances de body karaté, de qi cong et de self-défense, pour tous.

Les membres du club Cusset Karaté Do ont retrouvé les tatamis. Les cours de karaté traditionnel sont ouverts aux enfants, ados, adultes, débutants ou compétiteurs confirmés. De quoi franchir toutes les étapes et gravir la hiérarchie des ceintures.

Mais le club cussétois essaye aussi, depuis deux ans, de se diversifier, et d'attirer un public nouveau.

Pour se détendre, se dépenser ou se défendre, les séances proposées offrent une grande diversité de mouvements. Le qi cong, « énergie vitale », mêle mouvements lents, exercices respiratoires et concentration pour une séance zen et bienfaisante.

Le self-défense est, lui, une approche plus musclée pour se sentir plus sûr de soi, et savoir quoi faire en cas d'agression.

Autre nouveauté : le body karaté. Sans porter aucun coup,



COMBAT DANSÉ. Du fitness/karaté pour se maintenir en forme.

les mouvements du karaté se font en musique, pour un cours de fitness très rythmé.

Cette pratique, apparue depuis environ sept ans, est reconnue par la Fédération française de karaté et est accessible à tous.

Cardio, assouplissements, renforcement musculaire sont au programme de ces séances qui séduisent un public de plus en plus nombreux.

Derniers résultats du club en cou-

pe de la ligue. Dimitri Vaz, premier en combat + 60 kg ; Swan De Angeli, deuxième en kata + 58 kg ; Swan De Angeli, troisième en combat + 58 kg.

Horaires des cours. Lundi : 18 h 30 - 19 h 30, karaté enfants ado ; lundi : 19 h 30 - 20 h 30, karaté adultes et self-défense ; lundi : 20 h 30 - 21 h 30, body karaté ; mardi : 20 h 30 - 22 heures, karaté adultes ; mer-

credi : 16 heures - 17 heures, baby karaté ; Mercredi : 17 heures - 18 heures, débutant ; Mercredi : 18 heures - 19 heures, combat compétiteurs ; Jeudi : 21 heures - 22 h 30, qi-cong ; Jeudi : 20 h 30 - 22 heures, body karaté ; Vendredi : 17 h 30 - 18 h 30, karaté enfants adultes ; Vendredi : 20 h 30 - 22 heures, karaté adultes.

Inscriptions possibles à ces heures. ■