SPORTS NEWS

# Cours Ashihara

Le Ashihara Karate est un art martial moderne fondé par Hideyuki Ashihara en 1980. Né au Japon, cet art martial unique se distingue par son approche pragmatique et efficace du combat qui met l'accent sur le sabaki – la capacité à esquiver et à contre-attaquer de manière fluide et dynamique.

L'objectif est d'enseigner un art martial adapté aux besoins de la self-défense moderne, tout en conservant les valeurs traditionnelles de respect, de discipline et de développement personnel.

www.ashihara.ch

Octobre 2024

No 02-2024

SPORTS NEWS

# Où et quand?

Les cours seront donnés dans la salle de gym de l'école primaire de Budé tous les mercredis en deux groupes:

Horaire:

- 6 à 8 ans incl.  de 12h15 à 13h00
- 9 ans et plus de 13h15 à 14h00

# Pour qui?

Pour tous les enfants dès l'age de 6 ans voulant s'essayer à la pratique du Karaté Ashihara débutant ou ayant déjà pratiqué un sport de combat.

Début des cours le 13 novembre 2024.  Cours d'essaie gratuit.

Le prix annuel est de 399 CHF incluant 25 CHF de cotisation pour l'APEPS

# Les organisateurs

La Fédération Suisse de Ashihara Kaikan Karaté et l'APEPS vous invitent à découvrir le seul karaté basé sur l'esquive avec un accent particulier sur la maîtrise de soi et le respect de l'autre.

www.ashihara.ch

Ashihara
Kaikan Karaté