Le principe du body karaté est une suite d’exercices composés d’enchaînements de techniques de karaté confondus avec du fitness, le tout au rythme de la musique.

C’est un sport intense sans contact et ne demande aucune connaissance des arts martiaux.

Les Progrès sont rapides et les Bénéfices sont réels.

Accessible aux femmes, hommes, ado de plus de 14 ans.

Les objectifs sont une amélioration de l’endurance par un travail cardio vasculaire, améliorer la souplesse mais également Retrouver, Maintenir ou Renforcer la condition physique et la silhouette.

Ce ne sera que du bien être individuel encadré par une éducatrice diplômée.