



450 467-4855
info@clubrecreation.com
www.clubrecreation.com

Arts Martiaux

Respect et contrôle



La confiance en soi!

Au Club Récré-Action, les arts martiaux enseignés sont non-compétitifs, visent le développement de la confiance en soi et l'épanouissement personnel tout en ayant du plaisir, toujours! Dans une ambiance de respect et de contrôle de soi propre à cette discipline, les enfants pourront apprendre et mettre en pratique différents mouvements de base. Que ce soit en Karaté, Taekwondo ou en Judo.

La routine

Comme tous les arts martiaux respectent grandement la rigueur et une éthique de travail, tu en apprendras les règles de base. L'animateur te guidera dans les routines d'échauffement qui servent à te préparer aux mouvements.

La pratique

C'est la partie plus technique dans laquelle les mouvements propres à une discipline te seront enseignés étape par étape par un animateur spécialisé.

La démonstration

C'est l'événement qui marquera la fin de ta session de cours! Entouré de tes collègues, tu présenteras à ta famille et tes amis, tout ce que tu auras appris.

Tu veux développer ta confiance tout en ayant du plaisir?

Cette activité est pour toi!

De l'action, parce que ça fait du bien!