

Karaté

enseignement traditionnel

Équilibre physique et mental:

- coordination, flexibilité, endurance, force
- tranquillité d'esprit, conscience du corps, concentration
- confiance en soi, self-defense



Suisse Shotokan Lausanne est pour adultes de tout âge, et de toute condition physique.

Essai gratuit puis 25 CHF par mois.
Donne accès aux 25 dojos suisses,
et à un vaste réseau dans 15 pays.

<http://www.karatelausanne.com>

Les lundis et mercredis, de 20h à 22h
8, chemin de Boisy, 1004 Lausanne

Plus d'infos: karatelausanne@gmail.com ou 078.646.42.42

Équilibre physique et mental:

- coordination, flexibilité, endurance, force
- tranquillité d'esprit, conscience du corps, concentration
- confiance en soi, self-defense



Suisse Shotokan Lausanne est pour adultes de tout âge, et de toute condition physique.

Essai gratuit puis 25 CHF par mois.
Donne accès aux 25 dojos suisses,
et à un vaste réseau dans 15 pays.

<http://www.karatelausanne.com>

Les lundis et mercredis, de 20h à 22h
8, chemin de Boisy, 1004 Lausanne

Plus d'infos: karatelausanne@gmail.com ou 078.646.42.42

Karaté

enseignement traditionnel

Équilibre physique et mental:

- coordination, flexibilité, endurance, force
- tranquillité d'esprit, conscience du corps, concentration
- confiance en soi, self-defense



Suisse Shotokan Lausanne est pour adultes de tout âge, et de toute condition physique.

Essai gratuit puis 25 CHF par mois.
Donne accès aux 25 dojos suisses,
et à un vaste réseau dans 15 pays.

<http://www.karatelausanne.com>

Les lundis et mercredis, de 20h à 22h
8, chemin de Boisy, 1004 Lausanne

Plus d'infos: karatelausanne@gmail.com ou 078.646.42.42

Karaté

enseignement traditionnel

Équilibre physique et mental:

- coordination, flexibilité, endurance, force
- tranquillité d'esprit, conscience du corps, concentration
- confiance en soi, self-defense



Suisse Shotokan Lausanne est pour adultes de tout âge, et de toute condition physique.

Essai gratuit puis 25 CHF par mois.
Donne accès aux 25 dojos suisses,
et à un vaste réseau dans 15 pays.

<http://www.karatelausanne.com>

Les lundis et mercredis, de 20h à 22h
8, chemin de Boisy, 1004 Lausanne

Plus d'infos: karatelausanne@gmail.com ou 078.646.42.42

Karaté

enseignement traditionnel

Équilibre physique et mental:

- coordination, flexibilité, endurance, force
- tranquillité d'esprit, conscience du corps, concentration
- confiance en soi, self-defense



Suisse Shotokan Lausanne est pour adultes de tout âge, et de toute condition physique.

Essai gratuit puis 25 CHF par mois.
Donne accès aux 25 dojos suisses,
et à un vaste réseau dans 15 pays.

<http://www.karatelausanne.com>

Les lundis et mercredis, de 20h à 22h
8, chemin de Boisy, 1004 Lausanne

Plus d'infos: karatelausanne@gmail.com ou 078.646.42.42

Karaté

enseignement traditionnel

Équilibre physique et mental:

- coordination, flexibilité, endurance, force
- tranquillité d'esprit, conscience du corps, concentration
- confiance en soi, self-defense



Suisse Shotokan Lausanne est pour adultes de tout âge, et de toute condition physique.

Essai gratuit puis 25 CHF par mois.
Donne accès aux 25 dojos suisses,
et à un vaste réseau dans 15 pays.

<http://www.karatelausanne.com>

Les lundis et mercredis, de 20h à 22h
8, chemin de Boisy, 1004 Lausanne

Plus d'infos: karatelausanne@gmail.com ou 078.646.42.42

Karaté

enseignement traditionnel

Équilibre physique et mental:

- coordination, flexibilité, endurance, force
- tranquillité d'esprit, conscience du corps, concentration
- confiance en soi, self-defense



Suisse Shotokan Lausanne est pour adultes de tout âge, et de toute condition physique.

Essai gratuit puis 25 CHF par mois.
Donne accès aux 25 dojos suisses,
et à un vaste réseau dans 15 pays.

<http://www.karatelausanne.com>

Les lundis et mercredis, de 20h à 22h
8, chemin de Boisy, 1004 Lausanne

Plus d'infos: karatelausanne@gmail.com ou 078.646.42.42

Karaté

enseignement traditionnel

Équilibre physique et mental:

- coordination, flexibilité, endurance, force
- tranquillité d'esprit, conscience du corps, concentration
- confiance en soi, self-defense



Suisse Shotokan Lausanne est pour adultes de tout âge, et de toute condition physique.

Essai gratuit puis 25 CHF par mois.
Donne accès aux 25 dojos suisses,
et à un vaste réseau dans 15 pays.

<http://www.karatelausanne.com>

Les lundis et mercredis, de 20h à 22h
8, chemin de Boisy, 1004 Lausanne

Plus d'infos: karatelausanne@gmail.com ou 078.646.42.42