



FUDOKAN-SANTÉ

Tous en forme le 8 octobre à Village-Neuf

S'associant à la semaine de la forme, initiée par la Fédération française de sport pour tous, l'association Fudokan pour tous proposera un cours adapté, tout public, samedi 8 octobre, au Cosec de Village-Neuf. L'évènement, mis en place par Florin Razvan Mavrodinescu, baptisé « En forme & Fudokan » est ouvert au grand public et a pour ambition de présenter et promouvoir le Fudokan-santé, un cours adapté basé sur le renforcement musculaire et des mouvements de karaté-do avec pour objectif le développement d'une bonne condition physique.

Parallèlement à cette opération, les membres du collectif sont invités au « Fudokan#Ensemble » destiné à regrouper les cours de karaté-do, autodéfense (Fudokan-fit) et sport santé. « Nous souhaitons, par cet évènement, offrir l'opportunité d'une rencontre entre les membres, qu'ils soient jeunes, adultes, souffrant de troubles ou de handicap voire d'affections de longue durée, en leur proposant de s'entraîner ensemble et de promouvoir les valeurs portées par la fédération », témoigne le coach, Florin Razvan Mavrodinescu, double champion d'Europe de karaté et membre de l'équipe roumaine de fudokan.

Promouvoir des valeurs

Si une telle pratique est préconisée, notamment pour les personnes atteintes de maladies de longue durée, elle convient volontiers à tous. Une séance découverte d'une heure sera proposée avec la volonté de convaincre les personnes intéressées de ses bienfaits.

Brigitte POUX

Y ALLER « En forme & Fudokan », samedi 8 octobre de 10 h à 11 h pour tous et « Fudokan#Ensemble » le même jour de 18 h 30 à 20 h pour les membres de l'association. Au Cosec de Village-Neuf, 79 rue de Michelfelden. Séance gratuite.



Une démonstration de fudokan-fit avait eu lieu au printemps dernier à Sierentz. Archives L'Alsace/Nathalie MANDIRAC

