

« Karaté : un art martial adapté aux séniors »

Un esprit zen dans un corps sain



Accessible, la pratique du **karaté santé séniors** est très **diversifiée** et se réalise **en toute sécurité**.

Le karaté est un art martial **adapté à chacun** (self défense, épanouissement personnel et gymnastique du corps)

Les bienfaits pour votre santé sont :

- la tonicité (renforcement musculaire),
- l'équilibre (prévention des chutes),
- la mémoire (enchaînement des techniques),
- la coordination (imagerie mentale du mouvement),
- le système cardio-vasculaire (différentes intensités adaptées),
- stretching (souplesse et récupération encourageant la conscience corporelle) et,
- la sérénité (évacuation du stress par le biais de la respiration).

Vous êtes à la retraite, alors, n'hésitez plus, je vous attends au :

Domaine du Château d'Ô

Rond-point du Château d'Ô – Avenue des Moulins - Tramway 1 : arrêt Château d'Ô – Bus : 15, 6, 7

Renseignements et inscriptions au : 06.75.49.08.09 – Emmanuelle GUYONNET