



## « KaraT'Thérapie : karaté pour les aidants »

### **Un esprit zen dans un corps sain**

Accessible, la pratique du karaté santé sénior 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, inscrit au club de l'Âge d'Or de Montpellier, alors, n'hésitez plus, je vous attends dès à présent au sein du :***

#### **Club de l'Âge d'Or LEMASSON**

8, rue Ripoli – Mas Drevon

Tramway 2 : arrêt Lemasson

**Renseignements et inscriptions au : 06.75.49.08.09 – Emmanuelle GUYONNET**

#### **Activité gratuite pour les aidant(e)s**

#### **Calendrier des séances prévues en 2021-2022 :**

- mardi de 15h30 à 17h00 **et**
- jeudi de 15h30 à 17h00