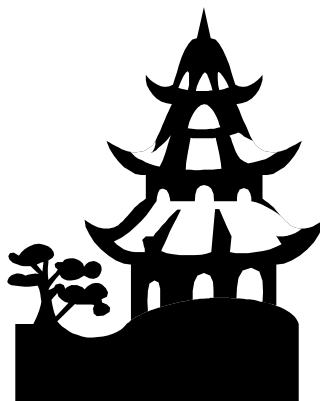


Santé Bien-être Zen attitude

Activité physique s'adressant à des personnes qui recherchent une pratique non traumatisante pour les articulations et le système cardio-vasculaire.

Renforcement musculaire,
étirements, détente, relaxation.



Faire une pause et respirer



Club labellisé Sport Santé prévention 1

Complexe sportif du Pontreau
385, boulevard Joseph Vincent
44150 Ancenis

Téléphone : 07 69 81 72 25 - 07 81 76 21 05
Courriel : association.karate.ancenis@gmail.com
www.aka44.fr



Atelier Sport Santé

Club labellisé Sport Santé prévention 1

Téléphone :
0769817225 - 0781762105

Qu'est-ce que l'Atelier Sport Santé ?

C'est une activité physique qui s'adresse à tous, en prenant en compte les spécificités de chacun.

Des cours s'orientant vers des personnes qui recherchent une pratique non traumatisante pour les articulations et le système cardio-vasculaire.

La pratique en groupe permet de lutter contre l'isolement, le stress, la fatigue, la maladie, mais surtout permet d'apprendre à maîtriser son corps et à prendre confiance.

Les cours sont encadrés par deux enseignants diplômés : France et Michel.

Les bienfaits du sport ne sont plus à prouver... alors pourquoi ne pas essayer ?



La voie du sport, c'est la santé !



Quels sont les objectifs de l'activité ?

- Commencer ou reprendre une activité physique à intensité modérée., pour retrouver une meilleure condition physique. Acquérir ou maintenir une bonne amplitude articulaire.
- Améliorer ses capacités physiques et mentales (équilibre, réflexes, coordination, mémoire...).
- Apporter détente, bien-être et aider à une meilleure gestion du stress.

Comment s'articulent les cours ?

- Échauffement et renforcement musculaire à base d'exercices au poids de corps, gainage, médécines balls, haltères légers et élastiques.
- Lors de certains cours, apprentissage et étude de techniques de karaté, dans le vide, sans partenaire, en souplesse, afin de rechercher une amélioration progressive de l'amplitude articulaire et un travail de coordination.
- Étirements, détente, respiration et relaxation.

Atelier Sport Santé

→ Où ?

Au dojo du complexe sportif du Pontreau.

→ Quand ?

Le mercredi matin de 10 h à 11 h 30.

→ Comment ?

En simple tenue de sport. Deux séances d'essai possibles.

Cotisation annuelle : 117 euros.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Club labellisé Sport Santé prévention 1
Complexe sportif du Pontreau
385, boulevard Joseph Vincent

Téléphone : 07 69 81 72 25 - 07 81 76 21 05
Courriel : association.karate.ancenis@gmail.com

