



KARATE SENIOR

PRESEVEREZ VOTRE CAPITAL SANTE



PRATIQUE ADAPTEE

**MEMOIRE
REFLEXES
TONICITE
EQUILIBRE
COORDINATION**

**PLAISIR
SERENITE
BIEN-ETRE
CONFIANCE
CONVIVIALITE**

Le Karate Santé peut jouer un rôle dans la prévention de la perte des capacités physiques et mentales mais également dans la prévention des risques d'accidents



forme douce

Diminuer les risques de chutes
Diminuer le risque d'obésité
Lutter contre l'ostéoporose
Entretien des muscles
Contribuer à la baisse du cholestérol
Prévenir les maladies cardiaques

UNE PRATIQUE DOUCE ET ADAPTEE
Chez les personnes âgées, la pratique de karate gymnique entretient l'équilibre et la masse musculaire: c'est un moyen de prévention des chutes et donc des fractures

Comme à Okinawa, cette pratique vise à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit

REDONNEZ DES ANNEES AUX ANNEES

"12 semaines d'activité peuvent gommer 6 années de sédentarité"

Les seniors ont besoin d'auto entretenir leur mémoire, leur équilibre, leur coordination, et leur système cardiovasculaire. Le karate agit dans un but de prévention pour permettre aux seniors de maintenir toutes ces capacités, qu'elles soient physique ou intellectuelle

PRATIQUE EN TOUTE SECURITE
professeur diplômé d'état

KARATE OSHUKAI
06 08 83 31 68
oshukai66@hotmail.fr

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
PYRÉNÉES ORIENTALES

KARATE NOUVELLE PRATIQUE DES AINES