



Contacts



F.F. KARATÉ
et disciplines associées

39 rue Barbès 92120 Montrouge

www.ffkarate.fr

01.41.17.44.50

f o n d a t i o n
CNP
ASSURANCES

Plaquette réalisée grâce au soutien de la Fondation CNP Assurances

Club :



Karaté & Santé

Le karaté adapté aux seniors

Le karaté est un art martial adapté à chacun
self défense
épanouissement personnel
gymnastique du corps

Une pratique en toute sécurité
fédération agréée
éducateurs diplômés

un esprit **Zen**
dans un corps **Sain**

Les bienfaits pour votre santé
tonicité
équilibre
mémoire



F.F. KARATÉ
et disciplines associées

www.ffkarate.fr

F.F. KARATÉ
et disciplines associées



Les bienfaits pour votre santé

Accessible, la pratique du karaté est très diversifiée et permet à chacun de trouver l'activité sportive qui lui convient.

Une activité physique complète



Tonicité

Le karaté permet un renforcement musculaire, l'exécution de techniques de bras et de jambes sollicite tous les groupes musculaires du corps.



Stretching et gym douce

En privilégiant souplesse et récupération, l'activité karaté encourage la conscience corporelle.



Equilibre

Le karaté, par le travail des positions de base renforce le tonus des jambes. Il améliore le sentiment de confiance à l'égard des chutes.



Coordination

Imagerie mentale du mouvement et exécution de techniques de poings et de jambes participent à la coordination du pratiquant.



Cardio-vasculaire

Le karaté permet de pratiquer une activité physique intense mais adaptée à chacun.

Mémoire

Enchaînements de techniques codifiées, les katas sont un très bon entraînement pour la mémoire.

Stress

L'activité physique permet d'évacuer le stress quotidien.



Une pratique en toute sécurité

Seul ou avec partenaire, le karaté se pratique en toute sécurité dans les 3700 clubs de la fédération.



Les cours de karaté sont dispensés par un éducateur sportif diplômé.



La fédération française de karaté et disciplines associées a l'agrément du ministère de la santé, de la jeunesse et des sports.



Le karaté peut être pratiqué sans aucun contact avec les autres partenaires.



Dans un esprit de convivialité, la pratique en club peut-être un moyen de socialisation et de rencontres.

Avoir plus d'assurance, s'épanouir et s'accomplir à travers l'activité, le karaté peut également être un art d'auto-défense.