

SECTION TAEKWONDO SPORT-SANTE / SENIORS



AUC TAEKWONDO



Complexe sportif du Val de L'arc
33, Chemin des Infirmeries
13100 Aix-en-Provence



Dispensé par Jean-Pierre Sicot

Mardi et Jeudi 10h-11h

Renseignements : 06 03 00 15 30 – 06 33 23 67 84

**Gratuit !!!
Adhésion Club Uniquement !**

TAEKWONDO SPORT-SANTE

SENIORS

Le Taekwondo est un art martial traditionnel à la portée de tous, y compris des séniors !!

Nous avons tous en tête des images de personnes âgées exécutant des mouvements lents, entourées de brumes matinales.

Ces images illustrent souvent la pratique des arts martiaux traditionnels internes, ou encore la méditation énergétique en mouvement.

Ce domaine millénaire, partie intégrante de chaque art martial quelque soit son origine, permet à tous et notamment aux aînés d'améliorer l'équilibre, la confiance en soi et la vivacité d'esprit.

Le Taekwondo, art martial Coréen codifié dans sa partie externe depuis maintenant près d'un siècle, tire sa richesse d'une multitude de pratiques plus ancestrales, basée sur la théorie du Ying et du Yang liant des mouvements internes et profonds avec des mouvements externes et explosifs.

L'approche interne permet de continuer à s'exercer quelque soit son âge et sa condition physique, en améliorant continuellement l'équilibre, la force, la souplesse et la coordination, tout en maintenant une activité intellectuelle et une recherche de paix intérieure.

Associée à un travail sur la respiration profonde et l'étirement de tous les groupes musculaires du corps, l'étude et la pratique régulière du Taekwondo sport-santé vous apportera l'assurance, la mobilité et la force nécessaire au bien-être quotidien.

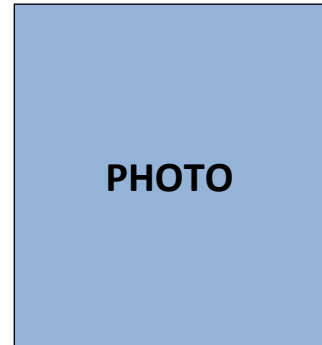
FICHE D'INSCRIPTION AUC TAEKWONDO

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :



Adresse :

.....

Code Postal :

Ville :

Téléphones :

Adresses E-mail :

Pièces à fournir au dossier :

- Certificat médical « adapté à la pratique du Taekwondo »,
- 2 enveloppes timbrées avec nom et adresse,
- 1 photo d'identité.

Adhésion club AUC pour l'année 50€

Cours gratuits !!!