

SHOTO KARATE MARLY LA VILLE

Monsieur SANCHEZ Frédéric, Professeur de Karaté et de TAI-CHI. Diplômé d'état.



LES BIENFAITS DU TAI-CHI

1/ Meilleure flexibilité : aide à améliorer autant la souplesse que la fluidité des membres inférieurs et supérieurs

2/ Meilleur équilibre : peut aider à faciliter la capacité à se déplacer dans l'espace en réduisant les risques de chutes

3/ Amélioration de la force musculaire : peut améliorer à la fois, la force du bas et du haut du corps simultanément

4/ Meilleure santé cardiaque : aide à faire baisser la pression artérielle en réduisant le stress et améliore la respiration

5/ Diminution du stress et de l'anxiété : procure un soulagement face stress et a un effet positif sur la dépression et l'anxiété

Nous vous proposons du TAI-CHI pour les adultes, ainsi que le TAI-CHI CHUAN destiné aux adolescents de 12 à 17 ans assimilé aux Arts Martiaux.

Un cours d'initiation gratuit pour tous est programmé le 08 juin 2024 de 15h30 à 16h45 au COSEC de Marly la Ville.

Pour toutes informations supplémentaires vous pouvez joindre le bureau au 06.51.61.01.72