

Dojo du Pays de Saint Renan

Forme



Santé

Seiryoku-Taïsō-Jitsu



Judo-Gym Vitalité & Culture Japonaise

Activité Santé et culture issue du Jūjutsu sans adversité, le Seiryoku-Taïsō-Jitsu adapté à tous est excellent pour l'aptitude à se mouvoir dans l'espace. Originale du Japon, c'est une formidable gymnastique proprioceptive tridimensionnelle pour l'entretien du corps et de la mémoire.

C'est l'alternative originale à de nombreux sports de remise en forme, nos séances représentent une approche douce des arts martiaux japonais.

A l'origine, le Taïsō nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les judokas ou jujitsukas dans le cadre de leur entraînement.

De nos jours cette discipline ludique intéresse un public averti, sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport et qui recherche un loisir axé sur une gymnastique traditionnelle.

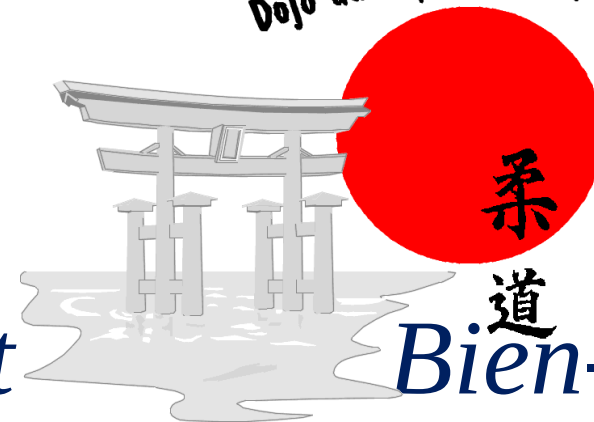
Renforcement musculaire, assouplissement et amélioration de l'équilibre.
Amélioration des capacités psychomotrices et amélioration de la coordination.
Des qualités essentielles au maintien d'une bonne santé à tout âge.



Mercredi & Samedi	19h00 à 20h30 10h30 à 12h00	Sport Santé pour tous 06 49 98 14 85	Seiryoku-Taïsō-Jitsu 精力体操 & Judo-Santé-Senior50+
-------------------	--------------------------------	---	---

<https://sites.google.com/site/dojodupaysdesaintrenan/>

Dojo du Pays de Saint Renan



Sport

Bien-être



Dojo du Pays de Saint Renan

柔道

Forme Santé

Taisō-Santé ALD



La séance hebdomadaire de Taisō Santé ALD est essentiellement consacrée aux personnes en affection de longue durée, atteintes de diverses pathologies comme Parkinson, Polyarthrite Ankylosante, Diabète, Insuffisance Respiratoire Chronique, etc. et aux personnes âgées.

L'objectif premier est de proposer à chacun une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation aux arts martiaux. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger ainsi que d'améliorer son potentiel physique ; mais aussi de renforcer le système musculaire, d'améliorer la maîtrise des gestes, d'augmenter la souplesse, d'apprendre à se relaxer. Vêtu d'un judogi (kimono) léger ou d'un survêtement, nous pratiquons cette activité dans une ambiance conviviale, chaleureuse et détendue.

La pratique régulière du Taisō Santé ALD est une excellente manière d'éliminer tout signe de stress et vous procure un bien être du corps et de l'esprit.

Cette discipline est destinée à un public de plus en plus large, sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant, à la recherche d'un loisir axé sur la culture et l'entretien physique.

C'est une méthode complète d'éducation physique et morale, destinée à un large public visant notamment le développement de la santé de ses pratiquants, et plus particulièrement des personnes souffrants de certaines pathologies

Vous êtes porteur d'une ALD

1- Rapprochez-vous de votre médecin traitant afin qu'il fasse le point avec vous et qu'il vous fasse une prescription médicale avec mention : Pratique d'activité physique adaptée, décret du 30 décembre 2016 n°20166-1990, articles L 1172-1 et D 1172-1 du code de la santé publique relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée.

2 - Contactez-nous afin de convenir d'une date pour organiser un entretien individuel afin de vous proposer un cadre de pratique adapté à vos besoins.

Jeudi	9h30 à 10h30	06 22 75 56 72	Taisō-Santé Groupe Mixte Spécifique ALD
-------	--------------	----------------	---

<https://sites.google.com/site/dojodupaysdesaintrenan/>

Dojo du Pays de Saint Renan

柔道

Forme Santé

Judo-Santé-Senior50+



Judo Vitalité & Culture Japonaise

Activité Santé et culture issue du Jūjutsu, sans adversité, le Judo-Santé-Senior50+ approprié aux seniors d'âge avancé est excellent pour le relationnel et maintenir l'aptitude à se mouvoir dans l'espace. Originaire du Japon, c'est une formidable gymnastique proprioceptive tridimensionnelle pour l'entretien du corps et de la mémoire, avec un travail de sécurisation de la chute.

C'est l'alternative originale à de nombreux sports de remise en forme, car nos séances représentent une étude sans brutalité de techniques d'auto-défense issues d'arts martiaux japonais.

Pour les personnes en surpoids, il peut y avoir une valorisation et une amélioration de l'image corporelle.

Il peut être particulièrement important pour certaines personnes âgées d'apprendre à se relever du sol (c'est le cas de la personne vivant seule qui pourrait avoir à se relever après une chute).

Renforcement musculaire, assouplissement et amélioration de l'équilibre.
Amélioration des capacités psychomotrices et amélioration de la coordination.

Des qualités essentielles au maintien d'une bonne santé à tout âge.

Mercredi & Samedi	19h00 à 20h30 10h30 à 12h00	Sport Santé pour tous	Judo-Santé-Senior50+ & Seiryoku-Taisō-Jitsu 精力体操
Jeudi	9h30 à 10h30	06 22 75 56 72	Taisō-Santé ALD sur Prescription Médicale

<https://sites.google.com/site/dojodupaysdesaintrenan/>