



F.F. KARATÉ
et disciplines associées

Venez découvrir et pratiquer le **YOSEIKAN BUDO**

à partir de 5 ans jusqu'aux seniors de plus de 60 ans



Le **Yoseikan Budo** est un art martial utilisant les différentes techniques de combat à mains nues ou avec armes. Il a pour objectif d'optimiser l'apprentissage technique, sportif et éthique en se basant sur les besoins et les capacités de chacun. La pédagogie est donc adaptée à l'âge et aux aptitudes physiques des pratiquants de 5 ans jusqu'aux seniors.

Le **Yoseikan pour les seniors** permet à des personnes plus âgées de s'impliquer dans une forme de gymnastique défense, mais aussi de conserver une activité physique régulière afin d'entretenir l'équilibre, les réflexes, la coordination, la mémoire... Pratiquer le Yoseikan c'est aussi appartenir à un groupe et échanger !

Pour les inscriptions ainsi que pour des renseignements sur la pratique du **YOSEIKAN BUDO**, du **YOSEIKAN TRAINING** ou du **YOSEIKAN SPARRING**, nous vous proposons les permanences suivantes :

- Jeudi 31 août (16h00-20h00)
- Mercredi 6 septembre (9h30-12h00)
- Samedi 2 septembre (10h00-12h00)
- Jeudi 7 septembre (15h30-20h00)
- Lundi 4 septembre (20h30-21h30)

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS : SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2017

> RENSEIGNEMENTS

Daniel Delaye / Port. 06 12 57 73 77
DOJO : Rue des Mûriers 71240 SENNECEY-LE-GRAND
delaye.daniel@gmail.com

www.yoseikan-sennecey.fr



ENFANTS	DECOUVERTE DU YOSEIKAN BUDO ET NATURE
5 à 8 ans (mixte)	Mercredi 11h à 12h Jeudi 17h30 à 18h30 Samedi 11h à 12h
ENFANTS	APPLICATION DU YOSEIKAN BUDO
9 à 13 ans (mixte)	Mercredi 11h à 12h Jeudi 18h30 à 19h30 Samedi 11h à 12h
ADOS	DISCIPLINE - COMPETITION - PREPA GRADE
14 ans et ado (mixte)	Jeudi 18h30 à 19h45 Samedi 9h à 11h
TRAINING	CARDIO TRAINING
Mixte	Lundi 20h30 à 21h30 Mercredi 9h30 à 10h30 et 20h à 21h
YOSEIKAN BUDO	GRADES - COMPETITION - AUTO DEFENSE
Adultes (mixtes)	Lundi 14h30 à 16h Mercredi 10h30 à 11h30 Jeudi 15h30 à 17h30 et 19h30 à 21h Compétition : Jeudi 18h30 à 19h45 Samedi 9h à 11h
YOSEIKAN DEFENSE	GRADES - DEFENSE
Adultes (mixtes)	Lundi 14h30 à 16h Mercredi 10h30 à 11h30 Jeudi 15h30 à 17h30



YOSEIKAN SPARRING

Le **Yoseikan Sparring** est un intermédiaire entre le Yoseikan Training et la Yoseikan Budo. C'est une méthode d'entraînement sur un support musical, où les techniques du Yoseikan Training seront mises en application avec un ou une partenaire.

L'avantage de cette méthode : en plus de développer la coordination, la concentration et les réflexes, ces exercices permettent d'acquérir une meilleure compréhension de la finalité technique des exercices et mouvements proposés.

YOSEIKAN TRAINING

Le **Yoseikan Training**, ou Gym Défense en musique, est une méthode d'entraînement physique associé à des techniques d'arts martiaux le tout en musique.

L'avantage de cette méthode : tout en pratiquant une gymnastique simple pour le corps, vous apprenez des techniques réelles d'auto défense. Grâce à la musique et des techniques dédiées, le Yoseikan Training permet une pratique souple et relâchée accessible à tous : hommes, femmes, adolescents et séniors.