

COURS

MISE EN FORME

Ce cours s'adresse aux gens de 50 ans et plus qui cherchent une activité physique complète et dynamique et pour qui la mise en forme passe avant la progression dans le Taekwon-Do.

Objectif

Le principal objectif du cours est la mise en forme, c'est-à-dire l'amélioration de la condition physique globale.

Contenu

Ce cours comporte une période d'échauffement, de travail cardiovasculaire, de renforcement musculaire et d'étirements. On y apprend quelques mouvements de Taekwon-Do dans le but de développer la force musculaire, l'équilibre, la coordination, la concentration et la détente. L'objectif premier est la mise en forme.

Afin de développer une bonne stabilité du corps, on porte une attention particulière sur l'utilisation des abdominaux et des membres inférieurs, sur la respiration et le synchronisme des mouvements. Les cours sont dynamiques et, **il n'y a pas de combat.**

Bienfaits

Le Taekwon-Do aide à développer l'équilibre, la coordination, la densité osseuse, la souplesse, la force musculaire, la capacité cardiovasculaire et la conscience corporelle. L'exécution et l'enchaînement des mouvements sollicitent également la concentration et la mémoire. De plus, le Taekwon-Do vise la maîtrise de soi, ce qui inclut le contrôle des pensées et de la respiration. La capacité à relaxer est l'un des bienfaits qui découlent de cette maîtrise de soi.

Équipement

Le cours de Mise en forme se pratique en habit confortable de votre choix et sans chaussures (pieds nus ou en chaussettes). Vous pouvez apporter une bouteille d'eau. Aucun autre équipement n'est requis.

Essai gratuit

Il est possible de faire l'essai du premier cours sans obligation. Pour toute question ou précision, n'hésitez pas à communiquer avec nous.