

**DR FRANCO ROMAN** MÉDECIN ET PRATIQUANT

# LE KARATÉ CHEZ LES SENIORS, UTILE ET RECOMMANDÉ



## Les seniors à la conquête des tatamis

... en général ils, elles, viennent pour la self défense; 70% des personnes âgées se sentent fragilisées donc des proies faciles pour les petits voyous et autres cambrioleurs. Cela peut les rassurer de pratiquer un sport de combat. Ils, elles, recherchent donc une discipline qui leur permette de mieux se défendre. Donc à la retraite, pourquoi pas! Un renforcement psychologique, une maîtrise de soi, de ses émotions et de ses impulsions.

**Et le Karaté, c'est aussi la santé !** Une activité physique et sportive complète qui leur permet de préserver leur santé; un bienfait pour leur souplesse, leur équilibre, leur coordination, leur mémoire.

**et à Condom ? dès Septembre 2015,  
ouverture d'un cours « Seniors Karaté » ?**

**Madame, Monsieur, dès maintenant, manifestez votre intérêt.**

**préféreriez vous le matin ou l'après midi ?**

**TEL: 07 81 63 73 15 - budoshotokankarateclub@hotmail.fr**

*Les seniors sont  
à la recherche de la  
technique parfaite,  
mais la partie  
combat n'est pas  
négligée.*

