



GRUPPO SPORTIVO SAMBUGHÈ
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA



INVECCHIARE BENE COL KARATE

HAI PIÙ DI 60 ANNI? TI ASPETTIAMO IN PALESTRA PER PRATICARE KARATE!

Uno dei più noti principi del Karate lasciati in eredità dal Maestro Funakoshi recita: “Il Karate si pratica tutta la vita”, ovvero non è mai troppo tardi per iniziare a praticare e non c'è un'età oltre la quale, la pratica, non è più possibile.

Attraverso l'allenamento è possibile migliorare la flessibilità, resistenza e forza muscolare, realizzando un lavoro positivo sia sul piano fisico che su quello psicologico che aumenta la sensazione generale di benessere. Il Karate con i suoi movimenti e lo studio di sequenze codificate aiuta a rallentare l'avanzare di alcune patologie croniche e degenerative.

L'allenamento in gruppo diventa occasione per socializzare e stare assieme, ritrovare il piacere di condividere non solo la fatica ma anche i progressi.

IL KARATE UTILIZZA MOVIMENTI FISIOLGICI DEL CORPO CHE NON CAUSANO TRAUMI E SONO RISPETTOSI DELLE POSSIBILITÀ DI OGNI PRATICANTE, COSÌ DA RISULTARE UN'ATTIVITÀ ADATTA A UOMINI E DONNE DI QUALSIASI ETÀ.

**PRESSO LA PALESTRA DI VIA GALVANI, 1 A PREGANZIOL (TV),
LEZIONI DI PROVA GRATUITE DAL 16 SETTEMBRE.**

>> Per info e prenotazioni 348.4206810 e matteo@karatejitsu.it <<



KARATE JITSU

Segui le attività di Karate Jitsu su
www.karatejitsu.it oppure sulla
pagina facebook
www.facebook.com/karatejitsu

Karate Jitsu è un progetto
dell'Associazione Marzialmente
Per info www.marzialmente.it
oppure info@marzialmente.it



MARZIALMENTE