

## SPORTS-LOISIRS

Nom de l'établissement : ASSOCIATION ZANSHIN KARATE DOJO

Adresse : 20 Rue des Poteries

Code Postal : 10210

Ville : Chaource

Nom et Prénom du propriétaire : THERY Hélène

Téléphone portable : +33(0)6 27 29 09 15

Téléphone portable : 33(0)6 08 22 26 14

E-mail : zanshinkaratedojo@wanadoo.fr

Site internet : [www.francejka.com](http://www.francejka.com) ou [www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)

Type d'activité : Karaté Traditionnel JKA, Boot Camp Training, Swiss ball

Description de votre structure : Le ZANSHIN KARATE DOJO est une école de karaté, créée en 2003.

Son instructeur est Béatrice COP 5ème J.K.A. 2ème DAN F.F.K.D.A (40 ans de pratique), DIF (Diplôme Instructeur Fédéral), CQP (certificat de qualification professionnelle). Elle est également présidente de la commission féminine nationale J.K.A et responsable K..K.A région Grand EST, Franche comté, Loiret , Yonne.

Cette école est affiliée à la F.F.K.. et à la France J.K.A.

Le karaté (Shotokan) est un art martial japonais qui s'applique autant en cours que dans la vie quotidienne.

### Horaires karaté :

Lundi : Karaté Adultes de 18 h45 à 20 h30 à la Salle d'évolution

Mercredi Préparation de Grades et de Compétitions: Karaté de 18 h 30 à 20 h30

Au centre sportif de Saint Germain 137/139 Rue Louis Guillemin Hameau LEPINE

Vendredi : 18 h 45 à 20 h 15 à la Salle d'évolution ou Swiss Ball et

Au centre sportif de Saint Germain 137/139 Rue Louis Guillemin Hameau LEPINE

Le Zanshin Karaté dojo est fier de l'école J.K.A et des ses élèves.

Renseignements: 06 08 22 26 14 ou zanshinkaratedojo @wanadoo.fr ou [www.francejka.com](http://www.francejka.com)

### BOOT CAMP TRAINING / SWISS BALL

Son instructeur est Hélène THERY 3ème JKA 1er DAN FFKDA, DIF (Diplôme Instructeur Fédéral)

. Le BOOT CAMP TRAINING : Tonifier, muscler son corps, renforcer le cardio, se défouler en musique ! Il n'y a pas de limite d'âge, de poids ou de niveau pour se mettre au boot camp :

#### > Réalisation de :

- WOD EMOM : (effectuer un certain nombre de répétitions pendant un temps spécifique (inférieur à 1 minute) et pendant le temps restant on se repose en attendant le début de la prochaine minute.

- AMRAP : (le but est ici de réaliser un certain de nombre de séries ou de répétitions d'un exercice et ensuite de continuer jusqu'à la fin du temps déterminé.

- CHALLENGE : sur laps de temps très court.

- ABDOMINAUX : axés sur la respiration, dans le respect du corps.

#### . Le SWISS BALL :

Pourquoi utiliser swiss-ball ? Force et puissance musculaire.

Le Swiss Ball est souvent utilisé comme complément à l'entraînement traditionnel dans le but d'augmenter le recrutement et la force musculaires.

L'appui sur ce ballon instable impose une activité musculaire supérieure de 11 % pendant l'exercice des muscles stabilisateurs (abdominaux et lombaires).

En position assise, il oblige les muscles dorsaux à travailler pour conserver une posture tandis que les muscles des jambes cherchent à la stabiliser. Les rotations, le relevé de buste ou le gainage abdominal sont les exercices les plus efficaces quand vous les pratiquez avec cet accessoire. En quelques séances, vous améliorerez votre gainage en faisant travailler des muscles antagonistes et en forçant les articulations à tenir un équilibre.

### Plus de mal de dos avec le swiss-ball

Pour les personnes sujettes aux lombalgies, swiss-ball utilisé comme une chaise diminue les douleurs. En commençant par maintenir la posture 2 minutes et en se fixant un objectif maximal de 20 minutes par jour, les effets thérapeutiques se sentent au niveau du bassin et préviennent les maux de dos. Vous ajustez la pression de ce gros ballon en le gonflant avec une pompe.

### HORAIRES :

Mardi Chaource : BootCamp training de 18 h45 à 20 h 15 Salle d'évolution

Un dimanche par mois, Chaource : Swiss-ball de 10h à 11h15 salle d'évolution

Mercredi LEPINE : KARATE 18 h 30 à 20 h 30

Vendredi LEPINE et Salle d'évolution de Chaource : KARATE ou SWISS BALL de 18 h 45 à 20 h 30

Au centre sportif de Saint Germain 137/139 Rue Louis Guillemin Hameau LEPINE

Renseignements : SWISS BALL /BOOT CAMP TRAINING : THERY Hélène 06 27 29 09 15

### TARIFS : Karaté :

- 310 Euros pour les adultes (2 cours par semaine)

Boot Camp training :

- 260 Euros pour les adultes (1 cours par semaine)

-180 Euros carte de 15 cours

- 8 Euros le cours de swiss ball pour les personnes non adhérentes à l'association. 6 euros pour les adhérents.

Ajouter pour l'année le montant de l'assurance – licence OBLIGATOIRE : 80 €, tout adhérent pour le Karaté,

37 € pour le le boot camp training.

Capacité d'accueil : 25

Mode de paiement : Espèces /Chèques

Votre établissement est-il ouvert toute l'année : non

Période d'ouverture : Période scolaire (Mi septembre /Fin Juin)

Période de fermeture : Vacances scolaires

Votre structure est-elle accessible aux personnes à mobilité réduite : non

Autres informations concernant l'accessibilité : Parking

Les animaux sont-ils admis : non

Langues parlées : Français anglais

Vos prestations : Cours variés, dynamiques, dans un souci de respect du corps et des possibilités de chacun et chacune.

SIGNATURE

DATE 13/08/2022