

## 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 : <http://www.zanshinkaratedojo.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 (37 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 de région Grand EST, Franche comté, Loiret ,I Yonne JKA.

Cette école est affiliée à la F.F.K.D.A. 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 19 h à 20 h30 à la Salle d'évolution**

**Mercredi Préparation de Grades et de Compétitions: Karaté de 17 h 15 à 18 h30 à la Salle d'évolution**

**Vendredi : 19 h à 20 h 30 à la Salle d'évolution ou Swiss Ball**

**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.zanshinkaratedojo.fr](http://www.zanshinkaratedojo.fr)**

**BOOT CAMP /CARDIO TRAINING /SWISS BALL**

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

**Le BOOT CAMP : 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**

**Le CARDIO TRAINING : Travail cardio et renforcement musculaire**

**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 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 / Cardio training de 19 h à 20 h 30 à la Salle d'évolution**

**Mercredi LEPINE: KARATE 17 h 30 à 18 h 45**

**Vendredi LEPINE: KARATE ou SWISS BALL de 17 h 30 à 18 h 45**

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

**Renseignements : SWISS BALL/CARDIO TRAINING/BOOT CAMP:**

**THERY Hélène 06 27 29 09 15**

### **TARIFS**

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

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

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

Pour l'année le montant de l'assurance – licence OBLIGATOIRE est fixé à 75 €, tout adhérent, pour le Karaté et à 37 € pour le Cardio Training et le boot camp.

Les familles peuvent être aidées par la C. A. F en bons ACTIV +, l'association est en mesure de prendre en compte ces bons, numéro de la convention 40547 et les Bons sports et vacances ANCV.

**Capacité d'accueil : 25**

**Mode de paiement : Bons CAF/Bons ANCV SPORTS ou VACANCES /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