



SAMEDI 26 MAI 2018
HORAIRE 09h00 à 12h00
LIEU Dojo Des Capucins
Gymnase des Capucins
Prom. Du Bord de l'Eau
77120 Coulommiers

CDK SEINE-ET-MARNE

DECOUVERTE DU KARATE SANTE

Stage gratuit – Ouvert à tous, professeurs et élèves – Pour toutes disciplines martiales

Partie 1

- Présentation notion "santé"
- Comment mettre en pratique
 - Echauffement
 - Rappels anatomiques
 - Filières énergétiques
 - Conscience corporelle et mouvements

Partie 2

- Tendinites et compensations
 - Postures et mouvements
- Surcharge pondérale et traumatismes
 - Pathologies coronariennes

Intervenants :

- Cyril Dufaure : Référent ligue IDF en karaté santé - Formateur en soins infirmier – DEJEPS – Educateur médico sportif en cancérologie.
- Thierry Mueller : responsable Commission santé CDK 77 – DEJEPS – CQP - Educateur médico sportif en cancérologie.

Attention :

Merci de venir en tenue de sport (jogging – tee-shirt)

Ne pas oublier une bouteille d'eau

Stage gratuit, ouverts à toutes et tous et à *toutes les disciplines martiales*

Pour toute information : Commission santé --> cd77karatesante@gmail.com
(préciser en objet : STAGE SANTE)

Christian Tosini- DTD – 06 51 14 44 17