



SPORTS SENIORS Thudinie

club de Tai Chi Chuan à BEAUMONT

Sports Seniors, la Fédération sportive multisports de l'UCP mouvement social des aînés, la seule reconnue par l'Adeps pour les 50 ans et +, propose de vous entraîner et de vous amuser dans une ambiance de qualité pour la forme, le dynamisme et la santé.

Qu'est-ce que le Tai Chi ?

Le Tai Chi, est un art martial chinois, non violent qui vise à un équilibre intérieur et à une meilleure harmonisation du corps avec son environnement.

L'apprentissage du Tai Chi consiste à reproduire un enchaînement de mouvements lents et circulaires en y intégrant une respiration profonde et abdominale.

Le Tai Chi est-il accessible à tous ?

Sa pratique est à la portée de toutes les personnes valides et ne nécessite pas de condition physique particulière. Le fait que les mouvements sont lents, harmonieux, fluides, arrondis et progressifs, fait du Tai Chi une discipline tout à fait adaptée au public de 50 ans et + que constitue les adeptes de Sports Seniors.

Quelques bienfaits

Une pratique régulière, permet d'améliorer sa posture, l'équilibre et la souplesse articulaire. L'apprentissage des enchaînements de mouvements permet d'entraîner la mémoire, la coordination et a des effets bénéfiques en termes de concentration.

Cette discipline invite le pratiquant à être à l'écoute de son corps et amène progressivement une décontraction des tensions musculaires.

Tout en douceur, le Tai Chi permet de retonifier, d'assouplir et d'entretenir l'amplitude articulaire.

Sur le plan psychique, le Tai Chi procure détente, relaxation et repos de l'esprit. Il permet aussi d'apaiser le stress, de retrouver un bien-être intérieur.

Si tous ces bienfaits vous tentent, soyez les bienvenu(e)s !

Et venez vite nous rejoindre...

Première séance gratuite !

Où : Centre sportif de Beaumont - Salle du Dojo - Rue du Vivier, 4 - 6500 Beaumont (au 2^{ème} étage)

Quand: **Tous les vendredis, de 17h00 à 18h00**

Matériel à prévoir : Se vêtir d'une tenue souple, vêtements amples.

Informations auprès du comité du club : Dominique Hougardy 071/58.71.18
Marie-Jeanne Hulpiau 071/58.80.03

Sports Seniors - Cercle régional de Thudinie -

Permanente régionale: Chantal DAEM - ☎ 40, rue du Douaire - 6150 Anderlues

☎ 071/54.84.01 - Fax : 071/54.84.06 - ✉ email : chantal.daem@mc.be