

## **ОДИНЦОВСКАЯ ШКОЛА ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЕ-ДО «МЕЧТА»**

### курс **ДОЛГОЛЕТИЕ**

для взрослых и лиц старшего возраста

Традиционное карате-до – это не только боевое искусство, но и уникальная система физического и эмоционального оздоровления. Мы разработали специальную программу для взрослых и лиц старшего возраста, которых привлекает, прежде всего, оздоровительный эффект восточных единоборств. В программе наших занятий:

- правильное дыхание – ключ к здоровью
- гибкость – основа здорового движения в любом возрасте
- укрепление опорно-двигательного аппарата
- навыки самообороны

Знания, полученные на наших занятиях, Вы сможете использовать для ежедневной практики, самостоятельно поддерживать свое физическое и душевное самочувствие!

Занятия проходят по средам с **19.00** до **21.00** и по субботам с **10.00** до **12.00** под руководством Павла Валентиновича Черноусова (6 Дан), руководителя Школы карате «Мечта» и Института Традиционного Карате России ([ИТК](#)), Президента [ОФТКР](#).

Дополнительная информация по телефону: **+7 (916) 305-18-81**.