

HORAIRES

Montceaux (visiosport)

	<u>Lundi</u>	<u>Vendredi</u>
17h30	Judo enfants : 4-5 ans	Judo enfants : 8-11 ans
18h30	Judo enfants : 6-7 ans	Judo enfants:12-16 ans
19h30	Qi Gong (adultes)	Qi Gong (adultes)
20h30	Jujitsu (adultes)	Judo (adultes)

St Georges de Reneins

	<u>Mercredi</u>
17h30	Judo enfants : 4-8 ans
18h30	Judo enfants : 9-16 ans
19h30	Qi Gong (adultes)

St Etienne des Oullières

	<u>Samedi</u>
9h00	Qi Gong (adultes)
10h00	Judo enfants : 4-8 ans
11h00	Judo enfants : 9-16 ans

Reyrieux (gymnase du collège)

	<u>Mardi</u>	<u>Jeudi</u>
17h30	Judo enfants : 4-5 ans	Judo enfants : 5-6 ans
18h30	Judo enfants : 7-8 ans	Judo enfants: 9-16 ans
19h30	Qi Gong (adultes)	Qi Gong (adultes)
20h30		Jujitsu (adultes)

TARIF UNIQUE : 61€ par trimestre.
(engagement à l'année après cours d'essai).
Réduction à partir du deuxième enfant.

INSCRIPTIONS

MONTCEAUX :

- Les lundis 4 et 11 septembre de 17h30 à 19h30 : Parc Visiosport.
- Le dimanche 3 septembre de 9h30 à 12h au forum des associations.

ST GEORGES DE RENEINS :

- Les mercredis 6 et 13 septembre de 17h00 à 19h00 (27 rue du foyer, ancienne école primaire).

ST ETIENNE DES OULLIERES :

- Le samedi 16 septembre au gymnase de 10h à 12h (à côté de l'école de musique).

REYRIEUX :

- Le jeudi 14 septembre de 18h00 à 19h30 au gymnase du collège.
- Le samedi 2 septembre de 10h00 à 12h00, au Galet (forum des associations).

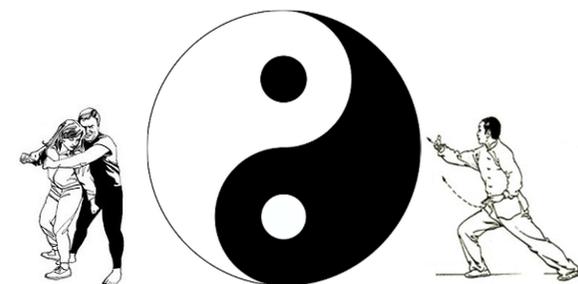
Cours assurés par Marc GAULIER

Professeur diplômé d'état de Judo et de Jujitsu
REPRISE DES COURS LA SEMAINE DU 25/09 AU 30/09

Renseignements : 04-72-26-31-48

www.ecolejudotraditionnel.fr

GROUPEMENT DES ECOLES de JUDO TRADITIONNEL JUJITSU (self-défense) QI GONG (gym chinoise)



MONTCEAUX
ST GEORGES DE RENEINS
ST ETIENNE DES OULLIERES
REYRIEUX



JUDO

(à partir de 4 ans : grande section de maternelle)



- Développe la souplesse et la vivacité.
- Améliore le sens de l'équilibre.
- Canalise l'agressivité, l'impulsivité et aide à la concentration.
- Donne confiance en soi, lutte contre la timidité.
- Développe la maîtrise de soi et la persévérance.
- Enseigne le respect.

1 cours d'essai gratuit
(se munir d'un survêtement)

JUJITSU

(self-défense traditionnelle)
Cours adultes débutants de tout âge et adolescent à partir de 14 ans.

(la ceinture noire est accessible sur la base d'un programme de 4 années)

- Le Jujitsu est un mélange de plusieurs arts martiaux.
- Permet un apprentissage des coups, clés de bras, étranglements et projections, de se défendre efficacement contre une agression.
- Aide à prendre confiance en soi face à l'insécurité et à la violence actuelle.
- Travail avec paos.
- Travail au sol.



1 cours d'essai gratuit
(se munir d'un survêtement)

QI GONG

(gymnastique chinoise)
Cours adultes débutants de tout âge

- Soulage le mal de dos.
- Calme l'angoisse, l'insomnie, le stress.
- Renforce et assouplit les articulations.
- Améliore la concentration...



- ... par des mouvements lents, coordonnés avec la respiration, par des automassages et par des postures.
- Marche : accompagnement du traitement du cancer (chimiothérapie) et des maladies chroniques.
 - Auto-acupuncture par étirement tendino-musculaire.

1 cours d'essai gratuit
(se munir d'un survêtement)

