

ARTS MARTIAUX

ILLFURTH

KARATE

Un sport et une technique de défense pour tous. Le Karaté-Do est le meilleur Budo car il réunit la maîtrise de soi-même et le développement esthétique. Autrement dit le Karaté-Do est le Zen vivant.

SELF - DEFENSE

Un "état d'esprit cool" et un corps bien entraîné peuvent parfois faire des miracles.

KOBUDO

L'enseignement du Kobudo est complémentaire au Karaté. On enseigne le Kobudo okinawaien (bâton court, bâton long, Tonfa, Sai, Nunchaku, Kama, ...).

REPRISE DES COURS ET INSCRIPTIONS

Mardi 5 septembre 2017


Cours: Dojo - salle polyvalente

Karaté enfants:	Mardi	Débutants	18h45	à 20h00
	Mercredi	Moyens	17h30	à 18h45
	Jeudi	Avancés	18h45	à 20h00
Karaté adultes: et self défense	Lundi	Kobudo et C.N.	20h15	à 21h30
	Mardi		20h00	à 21h30
	Jeudi		20h00	à 21h30
	Vendredi	Tous niveaux	20h20	à 21h30

Contacts:

Laurent Wwinner CN 5^e DAN - 06 74 95 71 30
Jean-Claude Schoenig CN 6^e DAN - 06 84 81 00 53
Patricia Desserich CN 1^{ère} DAN - 06 07 90 92 06

Site: artsmartiauxest.fr/clubs/ArtsMartiauxIllfurth

Tournez S.V.P. 

TAI-JI (CHEN)

Dans ma vie, le Tai-ji Quan style Chen, c'est mon école de santé.

Tai Kyoku Ken.

La prévention, qui est le principe même de la médecine chinoise, consiste à éviter l'apparition des maladies ou à retarder leur évolution.

Les effets d'amélioration de la santé du Tai-ji Quan sont liés avec les fonctions suivantes :

- Amélioration de la circulation de l'énergie
- Atteindre un état de quiétude
- Harmoniser l'énergie et rééquilibrer le Yin et le Yang

QI GONG

La sérénité
prolonge la vie

Simple à apprendre, il peut être pratiqué par tous à tout âge, quelle que soit la condition physique initiale. Il exige simplement un enseignement de qualité, dispensé par un maître ainsi qu'une pratique assidue. Il permet d'améliorer la condition générale du pratiquant. Celui-ci développe ainsi un bouclier contre les maladies éventuelles et peut vivre mieux et plus longtemps. Les résultats sont souvent spectaculaires. Le Qi Gong constitue également un mode de défense très efficace.

REPRISE DES COURS ET INSCRIPTIONS

mercredi 6 septembre 2017

PORTE OUVERTE

Mercredi 20 septembre 2017 à 19 heures

Cours : Dojo - salle polyvalente

Tai Ji :	Lundi	Débutants et Avancés	18h45	à 20h00
	Mercredi	Débutants et Avancés	19h00	à 20h15
Qi Gong :	Mercredi	Débutants et Avancés	20h15	à 21h30
	Vendredi	Débutants et Avancés	19h00	à 20h15

Cours : Salle des Marronniers

Qi Gong	Lundi	Débutants et Avancés	19h00	à 20h15
----------------	-------	----------------------	-------	---------

Contacts :

Jean-Claude Schoenig CN 6^e DAN - 06 84 81 00 53

Laurent Wwinner CN 5^e DAN - 06 74 95 71 30

Patricia Desserich CN 1^{ère} DAN - 06 07 90 92 06

Site : artsmartiauxest.fr/clubs/ArtsMartiauxIllfurth

Tournez S.V.P.