

美我

ARTS MARTIAUX DES CANUTS

NOUVEAU DANS
VOTRE QUARTIER



Faîtes rimer Arts Martiaux avec dépassement de soi, paix intérieure et convivialité

KARATÉ DO SHOTOKAÏ

Lundi 20h-21h30, Mercredi 18h30-20h (Dojo plateau)
et Jeudi 19h15-20h45 (gymnase des entrepôts)
Enfants (dès 7 ans) : Mercredi 17h30-18h30 (Dojo plateau)
Sans compétition ni combat, le style Shotokai ne connaît pas d'adversaire mais des partenaires qui nous aident à nous dépasser.

QI GONG

Lundi 19h15-20h45 (gymnase des entrepôts)
Gymnastique énergétique d'origine Chinoise, le Qi Gong est un travail (Gong) sur l'énergie et le souffle vital (Qi).

AÏKIDO

Lundi 20h-21h30, mercredi 18h30-20h (2 par mois) et Samedi 11h-12h30 (Dojo plateau)
L'esprit et le corps ne font qu'un : harmonie (Ai), énergie (Ki) et l'esprit (Do). Il peut être pratiqué par tout le monde, sans limite d'âge.

TAI CHI CHUAN

Lundi 19h15-20h45 (gymnase des entrepôts)
Le Tai chi chuan se caractérise par un entraînement au ralenti, afin de mieux restituer force et vitesse.

**VENEZ ESSAYER,
C'EST GRATUIT ET OUVERT À TOUS !**

Venez simplement à l'heure des cours, muni d'une tenu confortable

Adhésion : Enfant & tarif réduit 145€, Adulte 195€ / Adhésion Famille : Enfant et tarif réduit 125€, Adulte 165€
L'adhésion permet de participer à autant de cours que souhaités, dans toutes les disciplines proposées
Inscription en cours d'année possible

Dojo plateau : 8 rue Ruplinger 69004 Lyon / Gymnase des entrepôts : 2 rue des entrepôts 69004 Lyon
artsmartiauxdescanuts@gmail.com / 06 07 44 51 10 / www.artsmartiauxdescanuts.com