



NOTRE VISION DES ARTS MARTIAUX

Loin des idées reçues, les arts martiaux sont une école de vie et de recherche.

L'entraînement que nous vous proposons sera spécifique et adapté à vos compétences physiques et à votre morphologie. Il vous permettra ainsi d'acquérir souplesse et coordination.

Vous apprendrez également à vous maîtriser, à mieux gérer vos émotions et votre stress.

Progresser sur soi avec les autres ...

Notre pratique, adaptée aussi bien aux hommes qu'aux femmes, quel que soit l'âge, permet à tous de découvrir la richesse de son corps et sa maîtrise, tout en préservant sa santé.

Nous vous invitons à pratiquer le Karate do et/ou les arts internes (Taï ki ken, Taï chi chuan et Yoga)

Un esprit ZEN dans un corps SAIN !



PUBLICS

Adolescents - Adultes

Femmes - Hommes

Débutants - avancés - confirmés

HORAIRES ET LIEUX DE COURS

KARATE DO **Lundi : 19h30 – 21h - Gymnase Reuilly** (Paris 12^e)

11 rue Antoine-Julien Hénard - M^o : Montgallet (L. 8)
Dugommier (L. 6)



Jeudi : 19h – 20h30 - Stade Leo Lagrange (Paris 12^e)

68 Boulevard Poniatowski - M^o : Pte. de Charenton (L. 8)
Tram T3 : station Pte. de Charenton

TAI CHI CHUAN Samedi : 9h – 10h45 - Gymnase Reuilly (Paris 12^e)

TAI KI KEN

11 rue Antoine-Julien Hénard - M^o : Montgallet (L. 8)
Dugommier (L. 6)

YOGA *

**Prévoir un tapis ou une serviette*



ENSEIGNANT

Jacques VIEILLARD

6^e dan KARATE DO

YOGA - TAI CHI CHUAN

Plus de 50 ans d'expérience

Brevet d'Etat 3^e degré - BEES 3

Formateur d'enseignants

2 cours d'essai gratuits



COTISATION GLOBALE : 347€ *

- Etudiant, chômeur, adolescent,
- 2^{ème} membre d'une même famille : 277 € *



COTISATION TRIMESTRIELLE

- 1^{er} septembre au 31 décembre : 197 € *
- 2^{-ème} ou 3^{-ème} trimestre : 157 € *



COTISATION ARTS INTERNES : 197 € *

(samedi uniquement)



- * Cotisation comprenant :
- Licence annuelle FFKDA : 37€ (assurance comprise)
 - Adhésion SKD : 20 €

Ticket-loisirs et coupon-sport acceptés

Paielement en plusieurs fois possibles

Affilié Fédération Française de Karaté n° 0750024



S.K.D. – Shôtôkan Karaté Do

06 43 17 78 08 - contact@skdonline.org

www.skdonline.org Shotokan Karate Do - SKD

Merci de ne pas jeter sur la voie publique



Karate do

Taï ki ken
Taï chi chuan
Yoga



- Bien-être physique et mental
- Approche non compétitive
- Pédagogie adaptée

Aucune hésitation,
venez pratiquer !



S.K.D. – Shôtôkan Karaté Do

75 Bd. Soult 75012 PARIS

06 43 17 78 08 - contact@skdonline.org

www.skdonline.org Shotokan Karate Do - SKD

Merci de ne pas jeter sur la voie publique