



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

**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