

# **Mouvements de Bien-Etre et Arts Martiaux à Saint-Gilles**

## **Gymnastique de tonification et massages**

Gymnastique tonique visant à renforcer notre organisme suivie d'étirements et massages ayant pour but d'enlever tensions musculaires, irritabilité, stress et fatigue.

Le jeudi de 18h45 à 20h15

Début des cours jeudi 14 septembre 2017

Renseignements : Nathalie Creuzet 06 84 43 56 61

## **Chi Kong, Tai Chi, Aïki Taïsô**

Gymnastique douce de bien-être d'origines Chinoise et Japonaise, faite de mouvements du corps associés à la respiration pour améliorer l'état de bien-être

Le lundi et/ou le samedi de 08h00 à 9h00

Début des cours lundi 11 septembre 2017

## **Aïkidô**

et

## **Armes Traditionnelles Japonaises (sabre et bâton)**

Apprentissage du budô japonais et de ses principes philosophiques.

Aïkidô le mercredi et le vendredi de 18h00 à 20h00

Armes le mercredi de 20h00 à 21h00 et le samedi de 09h00 à 12h00.

Début des cours mercredi 13 et samedi 16 septembre 2017

Renseignements : Sylvain Creuzet 03 85 45 34 44 – 06 72 69 79 57

Association Kaname - Tanren Dôjo  
39 bis allée des platanes  
71510 Saint Gilles

**Premier cours gratuit**