

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