

Baby Judo

Reprise le 6 septembre 2023

Pour les enfants à partir de 2 ans 1/2, facilite l'apprentissage aux futures activités sportives, aide à la maîtrise d'habi
Le Baby Judo est également un bon enseignement du savoir être en groupe.

> en savoir +



Judo

Reprise le 5 septembre 2023

Enseignement d'un art Martial au travers d'un code moral.
Le judo est un sport très complet qui développe renforcement musculaire et maîtri

> en savoir +



Yoseikan-Budo

Reprise le 4 septembre 2023

Le Yoseikan Budo, style de karaté, s'adresse à tous et à toutes !
Dès l'âge de 5 ans, le Yoseikan Budo permet une approche ludique des Arts Martiaux.
Il amène à une meilleure estimation des distances et développe le repérage de l'enfant dans l'espace.
Pour l'adolescent et l'adulte il permet une étude harmonieuse de toutes les formes de combat, à distance comme au

> en savoir +



Full ' N Fit

Reprise le 6 septembre 2023

Le Full' N Fit mélange de fitness et d'arts martiaux en utilisant un support musical.

Les enchainements sont travaillés sur le rythme et la coordination.
Ouvert aux féminines à partir de 14 ans
> en savoir +



Kick-Boxing

Reprise le 6septembre 2023

Le Kick-Boxing provient de la fusion de deux Arts Martiaux, la boxe Anglaise et le Karaté Kyokusinkai.
Il apparait comme un sport du futur, adapté à l'évolution de notre société.

> en savoir +

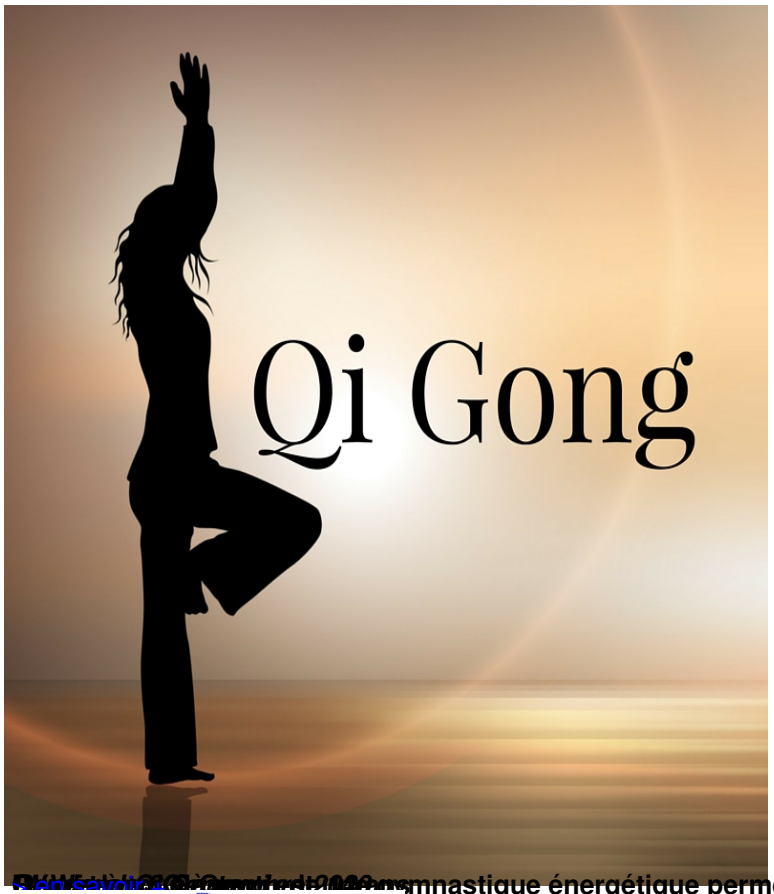


Musculation

Reprise le 4 septembre 2023

La Musculation vous permet de vous entretenir et de garder une forme physique.
Séance après séance, série après série, vous vous apercevrez de vos progrès et de votre condition physique.

> en savoir +



En savoir plus Gymnastique énergétique permettant de stimuler, renforcer les organes,tendons, articu