



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'habiletés.
Le Baby Judo est également un bon enseignement du savoir être en groupe.

[> en savoir +](#)



Judo

Reprise le 5^{er} 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 maîtrise

[> en savoir +](#)



Yoseikan-Budo

Reprise le 4 septembre 2023

Le Yoseikan Budo, style de karaté, s'adresse à tous les niveaux et à tous !

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 corps à corps.

[> 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 6 septembre 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 +](#)





Yin Yang Tai Chi Chuan : gymnastique énergétique permettant de stimuler, renforcer les organes, tendons, articu