



LA VIE ASSOCIATIVE

GYM & ARTS MARTIAUX

La saison sportive se termine par une remise de diplômes, traditionnelle pour les enfants et une petite soirée improvisée par les adultes qui est cette année **.reportée au 24 octobre. (25 ans du Club).**

Cette année le club compte 102 inscrits avec une pratique régulière des participants.

Nous donnons rendez-vous à nos pratiquants et futurs pratiquants au mois de septembre 2009.

Nous rappelons que :

Les Arts Martiaux enfants (base Iga Shindo Ryu)

- ◆ Permettent le développement de la coordination motrice
- ◆ Apprennent à connaître et à respecter l'autre (le respect en général)
- ◆ Canalisent l'agressivité, etc....

Les enfants inscrits à l'A.G.A.M ne font pas du judo, mais pratiquent « une école d'Arts Martiaux » basée sur des mouvements « style karaté », « style judo », « style Aiki jitsu », dans un but non compétitif et avec un projet pédagogique établi.

L'âge minimum des enfants est de 5 ans

- 1° cours pour les 5- 7 ans.
- 2° cours pour les 7- 9 ans.
- 3° cours pour les plus de 9 ans.

INFO : l'inscription d'un enfant donne **l'accès gratuit** aux cours Gym ou Arts Martiaux (sauf inscription et licence- assurance).

Les Arts Martiaux adultes : Iga Shindo Ryu

École basée sur les méthodes traditionnelles japonaises de Jujitsu, de style Aikijitsu (*forme ancienne*) sur des spécialités armées, appartenant au Bu jitsu » (*ensemble des Arts Martiaux Antiques*).

Ce principe de l'école est en fait l'élévation d'une simple technique à un principe de vie, pour donner aux pratiquants la fusion, l'harmonie, la communion, l'identification, la coordination, la souplesse, la flexibilité, l'adaptabilité, l'accord parfait et peut-être la sagesse.

La Gym douce- Tai- chi

Si vous souffrez de stress, recherchez un moment de détente ou souhaitez faire, voire refaire travailler votre corps, rejoignez-nous aux cours de Gym Douce Tai-chi, au cours desquels vous pourrez :

- Pratiquer l'étirement complet du corps
- Dénouer le bassin et le dos
- Développer et raffermir les muscles de la poitrine
- Renforcer les abdos



LA VIE ASSOCIATIVE

GYM & ARTS MARTIAUX

- Remodeler la taille

- Muscler les cuisses, dessiner les mollets afin de tonifier d'une manière générale et raffermir tous les muscles du corps avec des exercices appropriés.

Tout cela agrémenté de mouvements de Tai-chi (gymnastique chinoise) adaptés à une forme de gymnastique occidentale et de mouvements de Tai-chi pur, dans la lignée des écoles chinoises.

AVENSAN-GYM-ARTS MARTIAUX



REPRISE DES COURS
MERCREDI 9 SEPTEMBRE

ARTS MARTIAUX

ENFANTS: MERCREDI et VENDREDI



1° cours de 17h à 18h

2° cours de 18h à 19h

3° cours de 19h à 20h

ADULTES: LUNDI et VENDREDI



20h à 21h30

Ecole Bu-jutsu

(Mercredi & Jeudi C.Noires. à 20h)

GYM (douce & tai-chi): LUNDI et JEUDI

19h à 19h45

Cours à la salle polyvalente assurés par le professeur Monsieur PIENS Patrick, Professeur EPS en milieu spécialisé, Professeur de JUDO-AIKIDO-KARATE. Responsable technique de l'école IGA SHINDO RYU

Tél : 06 33 41 46 83

Président du club Mr Garrigues Tél : 06 08 10 37 48