



## AVENSAN-GYM-ARTS MARTIAUX



**REPRISE DES COURS**  
**MERCREDI 8 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 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

## ■ Les Arts Martiaux enfants (base Iga Shindo Ryu)

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



Ecole basée sur les méthodes traditionnelles japonaises du Jujitsu, de style Aikijitsu (forme ancienne) sur des spécialités armées, appartenant au Bu Jutsu (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
- 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.