

Shorinji Kempo

A partir de 7 ans révolus

Un art martial complet au service de l'accomplissement de l'Homme

Le Shorinji Kempo est un art martial japonais de SELF DEFENSE qui fait partie du KARATE Jutsu.

Il est composé de techniques efficaces et variées :

- Percussions : pieds - poings
- Défenses souples et esquives
- Saisies, dégagements, immobilisations et projections
- Massages de remise en forme sur les méridiens
- Travail sur l'énergie, la relaxation et la philosophie ZEN ;

Il est accessible à tous car il ne nécessite pas le recours à la force et conduit à l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Pratique

Adultes	Mardi	de 21 h 00 à 23 h 00
	Samedi	de 8 h 30 à 10 h (adultes confirmés)
	Samedi	de 10 h à 11 h 30
Enfants (7/13 ans).....	Samedi	de 11 h 30 à 12 h 30

Lieu

Salle omnisports de Stéhélin - 2^e étage (salle des arts martiaux)

Adhésion à l'association - 33 € - (règlement séparé)

Cotisation annuelle à l'activité

Enfants 7/13 ans	125 €
Adolescents, adultes.....	160 €

Inscriptions

Aux heures et lieux de votre entraînement

Documents à fournir

- 1 certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (obligatoire)
- 2 photos d'identité récentes pour les nouvelles inscriptions,
- 1 photo pour un renouvellement

REPRISE LE MARDI 7 SEPTEMBRE 2010
<http://skbdx.free.fr>

