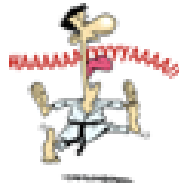




Judo : code moral, entraînements ludiques, les cours de Judo (à partir de 5 ans) ont lieu:
 ⌚ **Lundi** de 18h à 19h avec Serge
Tarif (*) : 125 € / an (licence UFOLEP incluse)



REPRISE des activités à partir du 14 septembre 2020

Nihon Taï Jitsu : école de jujitsu, proche des ryu japonais tel que le yoseikan du Maître Minoru Mochizuki ou le nihon ju jitsu de l'IMAF (international martial art fédération) et **Kyusho Jitsu**, travail sur les points vitaux du corps humain.

⌚ **Lundi** de 19h à 20h50 avec Serge + **Stages Jeudi** de 18h à 19h (préparations)
Tarif (*) : 150 € / an (licence FSCF incluse)

Krav Maga : Système de self-défense et de combat corps à corps d'origine israélienne adopté par les forces de l'ordre, les militaires et les organismes de sécurité dans le monde entier. Il s'agit de techniques variées contre tous les types d'agressions utilisant des gestes simples, rapides et efficaces. (à partir de 15 ans). Démonstrations lors des 2 premières séances de septembre.

⌚ **Mercredi** et **Vendredi** de 19h30 à 21h avec Frank
Tarif (*) : 200 € / an (licence FEKM incluse)

← NOUVEAU



NOUVEAU →



Taï Chi Chuan : art martial millénaire de longévité, partie intégrante de la médecine traditionnelle et de la philosophie chinoise, discipline accessible à tous, sans condition physique particulière. Pratique à mains nues et avec des armes (épée, éventail, sabre, bâton...), face à un adversaire imaginaire. Nombreux bienfaits sur la santé (maîtrise et assouplissement du corps, amélioration de l'équilibre, développement de la capacité respiratoire, amélioration du maintien dorsal, gestion du stress, ...) - pour adultes.

⌚ **Mercredi** de 9h30 à 10h45 avec Marie-France
Tarif (*) : 70 € / an (licence UFOLEP incluse) + 5 € / séance

Atelier du dos : ce cours accueillera toutes les personnes qui souhaitent prendre soin de leur dos afin de lutter contre les facteurs qui engendrent les maux de dos (sédentarité, position assise trop longue, mauvaises postures, etc...) afin de retrouver l'équilibre musculaire par la santé du dos et la fermeté du ventre.

⌚ **Mercredi** de 10h50 à 11h50 avec Jean-Noël
Tarif (*) : 70 € / an (licence UFOLEP incluse) + 5 € / séance

Sophrologie / Relaxation : technique de relaxation contre le stress basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée en plongeant le sujet dans un état de semi-conscience pour se concentrer sur un besoin bien spécifique (exercices basés sur la respiration abdominale avec des exercices corporels). Pour tous. Séance de 45 min.

⌚ **Jeudi** de 14h15 à 15h avec Audrey
Tarif (*) : 75 € / an (adhésion au club incluse) + 8 € / séance

Vinyasa YOGA : c'est une forme plus libre de l'Ashtanga YOGA. Le professeur crée un travail basé sur des enchaînements corporels, dynamiques ou statiques guidés par la respiration naturelle. Il s'agit d'une forme plus moderne du yoga traditionnel, très prisé du monde occidental. La pratique respecte les alignements fondamentaux du corps et apporte plus de souplesse, un renforcement musculaire ainsi qu'un mental apaisé.

⌚ **Jeudi** de 19h30 à 20h30 avec Laura
Tarif (*) : 20 € / an (adhésion au club) + 7 € / séance

(*) les Tarifs de la saison 2020-2021 seront votés lors de l'A.G. du 11/09/2020.

BUDO RYU AY au dojo : @ E-mail : budoryuay@free.fr
 Zone sportive, rue des Viches d'Autes Site Internet : <http://budoryuay.free.fr/>
 57300 AY SUR MOSELLE

L'association BUDO RYU AY veille au respect de la réglementation en vigueur et fait appliquer les gestes barrières.