



Judo : code moral, entraînements ludiques, les cours de Judo (à partir de 5 ans) ont lieu :

🕒 **Lundi** de 18h à 19h avec Serge

Tarif (*) : 130 € / an (licence UFOLEP incluse)



REPRISE des activités à partir du 6 septembre 2021

Nihon Tai 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 simple, efficace et rapide d'origine israélienne. On apprend à se défendre contre tous les types d'agressions (coups de poings, saisies, étranglements, sol, couteaux, bâtons, armes à feu) ainsi qu'à se battre. Le Krav Maga vous apprend et vous apporte des principes de sécurité et de défenses. Pas de prérequis, tout le monde peut apprendre à se défendre (hommes, femmes, enfants, sportif, non sportif, en surpoids, costaud, fort ...). Certificat médical pour la pratique de sports de combat exigé. Cours à partir de 15 ans. (Essai possible sous conditions).

🕒 **Jeudi** de 19h30 à 21h avec Frank, instructeur formé et affilié à la Fédération Européenne de Krav Maga (www.krav-maga.net)

Tarif (*) : 150 € / an (licence FEKM incluse)



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

Tai Chi - Qi Gong : 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 Brigitte

Tarif (*) : 70 € / an (licence UFOLEP incluse) + 5 € / séance

(*) les Tarifs de la saison 2021-2022 seront votés lors de l'A.G. du 10/09/2021.

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.