



REPRISE des activités à partir du 12 septembre 2022



<p>Judo : apprentissage du code moral, entraînements ludiques, (à partir de 5 ans):</p> <p>🕒 Lundi de 18h à 19h avec Serge Tarif (*): 130 € / an (licence UFOLEP incluse)</p>	<p>Self Défense : comment se défendre efficacement et de manière simple face aux agressions les plus courantes. – pour adultes Hommes et Femmes 😊</p> <p>🕒 Dimanche de 10h00 à 12h00 avec Michel Tarif (*) : 150 € / an (licence UFOLEP incluse)</p>
<p>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.</p> <p>🕒 Lundi de 19h à 20h50 avec Serge + Stages Jeudi de 18h à 19h (préparations) Tarif (*): 150 € / an (licence FSCF incluse)</p>	<p>Tai-Chi-Chuan : art martial millénaire : 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.</p> <p>🕒 Mercredi de 10h15 à 11h15 avec Brigitte Tarif (*): 80 € / an (licence UFOLEP incluse) + 5 € / séance</p>
<p>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.</p> <p>🕒 Mardi de 19h30 à 20h30 avec Laura Tarif (*) : 50 € / an + 8 € / séance</p>	<p>Qi Gong : art de santé millénaire de longévité, partie intégrante de la médecine traditionnelle et de la philosophie chinoise, discipline accessible à tous, sans condition physique particulière. Par des mouvements lents, et une respiration contrôlée, on améliore l'état global de son corps et de son esprit : énergie, souplesse, équilibre, coordination, fonctions vitales, état mental (mémoire, concentration, stress)... – pour adultes</p> <p>🕒 Mercredi de 9h00 à 10h00 avec Brigitte Tarif (*) : 80 € / an (licence UFOLEP incluse) + 5 € / séance</p> <p>Nota : Pour les cours de Tai-chi-chuan et Qi Gong, tarif annuel de 80€ (*)</p>
<p>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).</p> <p>🕒 Vendredi de 19h30 h à 21h avec Cyril Tarif (*) : 175 € / an (licence FFKDA incluse)</p>	

BUDO RYU AY au dojo :
Zone sportive, rue des Viches d'Autes
57300 AY SUR MOSELLE

@ E-mail : budoryuay@free.fr
Site Internet : <http://budoryuay.free.fr/>
Facebook : BUDORYUAY

(*) les Tarifs de la saison 2022-2023 seront votés
lors de l'A.G. du 10/09/2022.