

PLANNING

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
KUNG FU	EVEIL PARENTS BABY 2018 à 2021 2 à 5 ANS		11h15 12h00			11h15 12h00
	PARENTS- ENFANTS 2017 et avant 6 ANS et +					14h00 15h00
	POUSSINS 2016/2017		9h15 10h15			9h15 10h15
	PUPILLES 2014/2015		15h00 16h00			15h00 16h00
	BENJAMINS MINIMES 2010 à 2013		16h00 17h00			16h00 17h00
	ADOS/ADULTES	19h30 20h45	17h00 18h15		19h30 20h45	17h00 18h15
	COURS LIBRE COMBAT			20h30 21h45		
	COMPÉTITION		18h15 19h15			
ENCADREMENT	20h45 21h45					
TAEKWONDO	PUPILLES 2017 et 2018	17h15 18h15		17h15 18h15		
	BENJAMINS MINIMES 2013 à 2016	18h15 19h15		18h15 19h15		
	ADOS/ADULTES	19h15 20h30		19h15 20h30		
	COMPÉTITION	20h30 21h45				
SANDA	POUSSINS PUPILLES BENJAMINS 2012 à 2017		10h15 11h15			10h15 11h15
	ADOS/ADULTES	18h15 19h30		18h15 19h30		
	COURS LIBRE COMBAT			20h30 21h45		
TAICHI	12h30 13h30	20h15 21h15				12h15 13h15
SELF DEFENSE		19h15 20h15				
PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE						18h15 19h00
CASCADE			14h00 15h00		17h15 18h15	
CIRQUE	17h15 18h15					
ACCÈS LIBRE 18 ans et +					20h45 21h45	



Kung Fu Wutao

Kung = persévérance, volonté
Fu = l'homme
Kung Fu = l'homme accompli

Art martial complet, popularisé par Bruce Lee, le kung fu est d'origine chinoise. On y étudie la self-défense (Chin Na), les taos (enchaînements codifiés) avec leurs applications et le combat.

Kung Fu parents-enfants à partir de 6 ans

Venez en famille. Créez une complicité en pratiquant un authentique cours de Kung Fu. Vos enfants vous mettront au défi à chaque exercice.



Taekwondo

Tae = pied kwon = poing do = voie
Taekwondo = la voie du pied et du poing

D'origine coréenne, on le surnomme le « karaté volant » de par ses nombreuses techniques de coups de pieds. On y travaille les Poom See (enchaînements codifiés) ainsi que la self-défense.



Maître Brahim Imarmouche
7^{ème} DAN



Loïc Molla
Champion de France

Self-Defense - Chin Na

Chin = capturer
Na = saisir

Techniques issues des arts martiaux chinois, servant à se défendre. Un savant mélange d'Aïkido, Krav Maga pour une meilleure confiance en soi. Le but est de ne pas prendre les coups et d'éviter le combat tant que possible.



Cascade

« Moteur, ça tourne, action ! » Entrez dans les coulisses des films d'action. Apprenez les techniques de frappes, les réactions, l'acrobatie, le maniement des armes : couteau, bâton, pistolet, sabre...



Préparation Physique Générale

Travail cardio-respiratoire et renforcement musculaire avec entre autres les abdos/fessiers, du gainage, de la pliométrie (flexion, extension...). Une fin de séance avec stretching pour gagner en souplesse et permettant un bon retour au calme.



PATRICK Lê Hoàng Ba
CEINTURE NOIRE
MONITEUR FÉDÉRAL



PHILIPPE Comes
CEINTURE NOIRE
2^{ème} DUAN
DIPLOMÉ D'ÉTAT



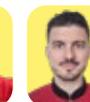
DARWIN Roux
CEINTURE NOIRE
MONITEUR FÉDÉRAL



LIONEL Caratini
CEINTURE NOIRE
2^{ème} DUAN
ASSISTANT FÉDÉRAL



NICOLAS Jarry
CEINTURE NOIRE



JONATHAN Barroso
CEINTURE NOIRE
3^{ème} DUAN



JOHANNA Azulay
CEINTURE NOIRE



GWENAËL Maillard
CEINTURE NOIRE
3^{ème} DUAN
MONITEUR FÉDÉRAL



PETER Maclean
CEINTURE NOIRE
2^{ème} DUAN



JOHAN Thenaisy
CEINTURE NOIRE



MARIO Crea
CEINTURE NOIRE



LOÏC Molla
CEINTURE NOIRE
CHAMPION DE FRANCE



ROXANE Gospodinovic
CEINTURE NOIRE



MOHAMED Boutmart
CEINTURE NOIRE



JALIS Yahyaoui
CEINTURE NOIRE
VICE-CHAMPION DE FRANCE



JULIEN Léon
CEINTURE NOIRE



OLIVIER Fabre
CEINTURE MARRON



ALAIN Giorsetti
CEINTURE MARRON

Sanda - Boxe chinoise

San = libre Da = frapper
Sanda = combat libre

Sport de combat alliant boxe, pieds-poings, saisies et projections. Le Sanda est une discipline enseignée dans les corps de l'armée chinoise.



Maxime Bessot
Champion de France



Nicolas Saez
Ceinture Noire
Champion de France



Etienne Danchin
Gants d'Or

Taïchi

Tai = faite suprême Chi = énergie
Tai Chi = travail de l'énergie interne

Gymnastique douce et thérapeutique chinoise. Le Tai Chi est un art martial dit interne, basé sur le développement d'une force souple et dynamique. C'est la « Boxe de l'Eternelle Jeunesse ».



Cirque à partir de 6 ans

Nouveauté au sein de l'école : Loïc Molla, ancien artiste du **Cirque du Soleil de Las Vegas**, partagera avec vous son expérience du spectacle par l'enseignement du jonglage, de l'acrobatie, de l'équilibre.



Eveil 2 à 5 ans

Initiation aux arts martiaux. Les enfants pratiquent par le jeu et améliorent leur équilibre, leur maîtrise dans l'espace, les notions de gauche et droite, la sociabilisation. Pratique en binôme avec un parent obligatoire pour les 2-3 ans, accompagnés ou non accompagnés pour les 4-5 ans.
Tarif adulte accompagnant : 70€/an





HOÀNG NGHI

Directeur technique
7^{ème} Duan Diplômé d'Etat
Elu meilleur professeur des
25 dernières années

Kung Fu

- Champion du Monde
- Triple Champion d'Europe
- Double vainqueur Coupe du Monde
- 12 fois Champion de France consécutif technique, armes et combat
- Français le plus titré d'Europe

Boxe Chinoise - Sanda

- Champion d'Europe par équipe
- Médaillé Championnat d'Europe

Ils ont dit ...

Karaté Bushido

Le secret se situe dans la philosophie du club, dont la ligne directrice génère un enseignement rigoureux dans le respect de soi et d'autrui

Eurosport

Un des plus grands spécialistes français, grand champion avec une énorme expérience internationale. Très bon professeur, il est humainement très proche de ses élèves. La qualité de ses démonstrations en dit long sur le sérieux de son entraînement

Astérix & Obélix

Coach, conseiller Kung Fu et Taïchi durant 7 mois dans Astérix & Obélix : l'Empire du Milieu

Ray Park

interprète de Dark Maul dans StarWars

«Je me souviens quand on faisait des compétitions, Nghi avait une technique incroyable»

Conseiller technique

Conseiller pour les magazines spécialisés et coach de comédiens, Mike Tyson (boxeur), Manu Payet (humoriste), Mélissa Theuriat (journaliste), Lorie (chanteuse et comédienne), Didier Gustin (humoriste), actrices de «double Zéro».

Cascadeur, chorégraphe combats

Filmographie : Astérix et Obélix l'Empire du Milieu, Alibi.com, Brice de Nice 3, Le Transporteur Héritage, Pourquoi J'ai Pas Mangé Mon Père, Platane, From Paris with Love, JCVD, Banlieue 13 Ultimatum, Wasabi, OSS 117 Rio ne Répond Plus, Danny the Dog, Taxi 2, 3, 4, Le transporteur ...



Chorégraphe pour le cinéma de Mike Tyson



Doubleur de Jet Li «Baiser Mortel du Dragon»



Jackie Chan «Rush Hour 3»

L'ÉCOLE HOÀNG NAM

Maître Hoàng Nam, 8^{ème} Duan, **pionnier du Kung Fu en France**, débute son enseignement à Paris

1950

Il s'installe à Antibes et y fonde l'ARAMCA Association Régionale des Arts Martiaux de la Côte d'Azur

1975

Hoàng Nghi suit les traces de son père. L'ARAMCA devient l'École Hoàng Nam en hommage à son fondateur

1992

Aujourd'hui

l'École Hoàng Nam c'est ...

1^{ÈRE} École de France de Kung Fu au nombre de licenciés
200 titres de Champions de France technique & combats
30 écoles à travers le monde
10 000 pratiquants formés depuis 1975



Entraînement annuel sur la plage



15^{ème} Grande Nuit des Arts Martiaux à l'AzurArena Antibes

1 COURS D'ESSAI GRATUIT dans chaque discipline

Enfants

nés en 2010 et après

70 € / mois d'essai⁽¹⁾
350 € / année

Ados et Adultes

nés en 2009 et avant

90 € / mois d'essai⁽¹⁾
480 € / année

jusqu'à **20%** de réduction pour les familles⁽²⁾

(1) déduit de l'abonnement annuel (2) Conditions disponibles sur notre site internet

www.ecolehoangnam.com
contact@ecolehoangnam.com
04 93 33 72 33



ÉCOLE TRADITIONNELLE D'ARTS MARTIAUX ÉCOLE HOÀNG NAM ANTIBES

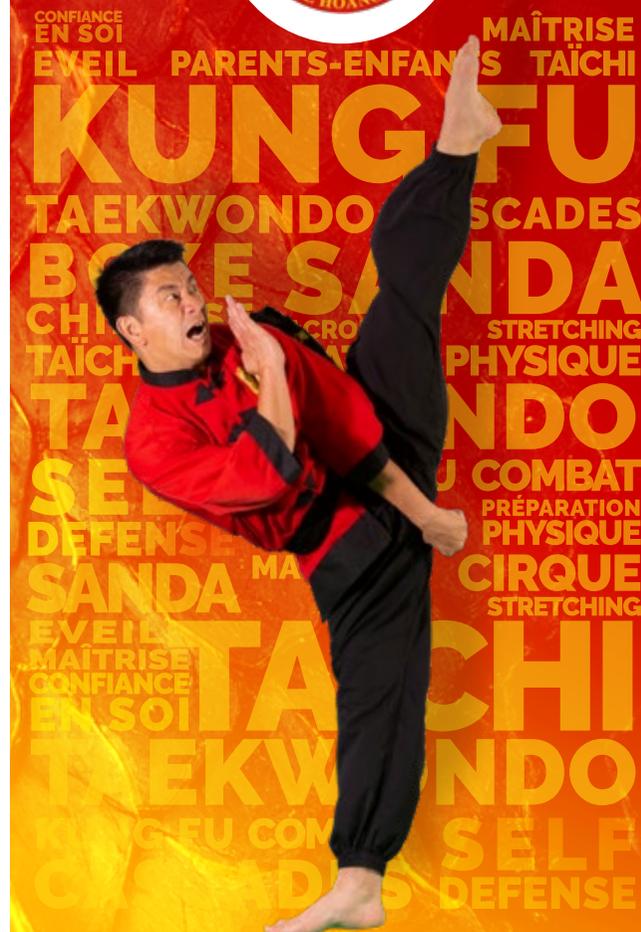
ÉCOLE
FONDÉE
EN 1975



9 FOIS
CHAMPIONNE
DE FRANCE

ESSAI GRATUIT

TOUS NIVEAUX



SAISON 2023 - 2024

Ecole privée officielle agréée par le ministère de la jeunesse et des sports, affiliée FFKDA et FFTDA