



# PLANNING

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
<b>EVEIL ENFANT</b> accompagné d'un parent 2022 à 2023   2 à 3 ANS						9h00 9h45	
<b>KUNG FU</b>	EVEIL KUNG FU 2020 à 2021   4 à 5 ans					9h45 10h30	
	POUSSINS 2018 à 2019   6 à 7 ans		10h30 11h30			10h30 11h30	
	PUPILLES 2016 à 2017   8 à 9 ans		15h30 16h30			15h30 16h30	
	BENJAMINS - MINIMES 2012 à 2015   10 à 13 ans		16h30 17h30			16h30 17h30	
	ADOS - ADULTES 2011 et avant   14 ans et +	20h15 21h30		17h30 18h45	19h00 20h15		17h30 18h45
	COMPÉTITION ENFANTS						14h30 15h30
<b>TAEKWONDO</b>	PUPILLES 2018 à 2019   6 à 7 ans	17h00 18h00			17h00 18h00		
	BENJAMINS 2016 à 2017   8 à 9 ans		17h00 18h00			17h00 18h00	
	MINIMES - CADETS 2012 à 2015   10 à 13 ans		18h00 19h00			18h00 19h00	
	ADOS - ADULTES 2011 et avant   14 ans et +		19h00 20h15			19h00 20h15	
	COMPÉTITION ENFANTS			14h30 15h30			
	COMPÉTITION ADULTES		20h15 21h30				
<b>SANDA</b>	POUSSINS PUPILLES 2016 à 2019   6 à 9 ans			11h30 12h30		11h30 12h30	
	BENJAMINS 2012 à 2015   10 à 13 ans	18h00 19h00			18h00 19h00		
	ADOS - ADULTES 2011 et avant   14 ans et +	19h00 20h15		18h45 20h00		20h15 21h30	
	COMPÉTITION ENFANTS			14h30 15h30			
	COMPÉTITION ADULTES		20h15 21h30				
<b>TAICHI</b>		12h15 13h30	20h00 21h15			12h30 13h30	
<b>SPORT SANTE</b> 2013 et avant   12 ans et +	12h15 13h15			20h15 21h00		13h30 14h30	



## 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.



## Taekwondo

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

D'origine coréenne, désormais épreuve des jeux olympiques, 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-defense et le combat.



Maître  
**HOÀNG NGHI**  
4<sup>ème</sup> DAN  
FINALISTE JEUX MONDIAUX  
PRÉSÉLECTIONNÉ J.O



**KEVIN**  
Paschier  
Moniteur fédéral  
Ceinture Noire  
2<sup>ème</sup> Dan



**LIONEL**  
Caratini  
Ceinture Noire



## Taïchi

**Taï = faite suprême Chi = énergie**  
**Taï Chi = travail de l'énergie interne**

Gymnastique douce et thérapeutique chinoise. Le Taï 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 ».

## Eveil enfants 2 à 3 ans accompagné d'un parent

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.

Tarif parent accompagnant : 70€/an



**PATRICK**  
Lê Hoàng Ba  
CEINTURE NOIRE  
5<sup>ème</sup> DUAN  
MONITEUR FÉDÉRAL



**PHILIPPE**  
Comes  
CEINTURE NOIRE  
6<sup>ème</sup> DUAN  
DIPLOMÉ D'ÉTAT



**DARWIN**  
Roux  
CEINTURE NOIRE  
2<sup>ème</sup> DUAN  
MONITEUR FÉDÉRAL



**LIONEL**  
Caratini  
CEINTURE NOIRE  
2<sup>ème</sup> DUAN  
ASSISTANT FÉDÉRAL



**NICOLAS**  
Jarry  
CEINTURE NOIRE



**JONATHAN**  
Barroso  
CEINTURE NOIRE  
3<sup>ème</sup> DUAN



**JOHANNA**  
Azulay  
CEINTURE NOIRE



**GWENAËL**  
Maillart  
CEINTURE NOIRE  
3<sup>ème</sup> DUAN  
MONITEUR FÉDÉRAL



**PETER**  
Maclean  
CEINTURE NOIRE  
2<sup>ème</sup> DUAN



**JOHAN**  
Thenaisy  
CEINTURE NOIRE



**MARIO**  
Crea  
CEINTURE NOIRE



**MOHAMED**  
Boutmart  
CEINTURE NOIRE



**JALIS**  
Yahyaoui  
CEINTURE NOIRE  
VICE-CHAMPION DE FRANCE



**JULIEN**  
Léon  
CEINTURE NOIRE



**ALAIN**  
Giorsetti  
CEINTURE NOIRE



**JORDI**  
Ramallo  
CEINTURE NOIRE



**ORELLA**  
Radeka  
CEINTURE NOIRE



**LUDOVIC**  
Saulnier  
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  
Ceinture Noire  
Champion de France



**NICOLAS**  
Saez  
Ceinture Noire  
Champion de France



**ETIENNE**  
Danchin  
Gants d'Or



**ELOÏSE**  
Bessot  
Vainqueur  
Trophée  
Hoàng Nam 2024



**ETIENNE**  
Pelletier  
Ceinture Noire



**BERNARD**  
Biliotti  
Ceinture Noire

## Sport Santé

**PPG = Préparation physique générale**  
**Stretching = étirements, mobilité**  
**Cardio et Shadow boxing**

Ces cours sont un mélange de plusieurs exercices visant à améliorer la santé des pratiquants par le sport. Ils s'adressent à tous les niveaux et sont particulièrement préconisés pour les personnes souhaitant démarrer ou reprendre une activité physique. Ils viennent en complément des arts martiaux pour pousser plus loin les entraînements. Le coach Hoàng Nghi s'adapte à chaque situation pendant les cours.

Tarif cotisation : 250 € / an  
Tarifs pratiquants arts martiaux :  
70€ / an en + de la cotisation



Maître  
**HOÀNG NGHI**  
Coach sportif  
Préparateur  
physique