

ARTS MARTIAUX BREALAIS



TAI-JITSU

Adultes (+ 14 ans)

Le Tai-jitsu est une **méthode de self défense** basée sur des techniques d'Arts Martiaux traditionnels comme le karaté, l'aïkido ou le judo. L'enseignement est basé sur des techniques faciles à étudier et permettant de faire face aux attaques telles qu'elles pourraient se passer dans la vie courante (esquives, ripostes, neutralisation de l'adversaire, défense à mains nues ou contre des armes).

Cette méthode se veut simple d'utilisation, à la portée de tous (à partir de 14 ans).

C'est avant tout un sport de détente et de loisir.

Professeur : André ORHAND - Téléphone : 02-99-60-45-61

Courriel : andre.orhand@orange.fr

Horaire : le dimanche à Bréal de 10 h à 11 h 45

le vendredi à Mordelles de 20 h 30 à 21 h 45

le samedi à Montfort de 14 h à 15 h 45



JUDO

Le Judo est un véritable sport éducatif ayant pour **principe la non violence**. L'enseignement est basé sur des techniques adaptées à l'âge et à la morphologie de chacun. Le judo est pour l'enfant un apprentissage de la vie, une façon de l'aider à grandir en lui donnant le moyen de s'épanouir dans une activité ludique et conviviale, d'apprendre à maîtriser son corps, à développer son adresse, sa souplesse, son goût à l'effort. Le judo permet de développer la confiance en soi, la concentration et de cerner les limites de ce qui est autorisé ou de ce qui ne l'est pas.

Enfin, le judo c'est l'assimilation d'un code moral, qui prône entre autres, des **valeurs comme le respect, la politesse, le courage, l'honneur, le contrôle de soi et l'amitié**.

Professeur : Julien COLIN - Téléphone : 06-58-53-46-49

Horaires :

| | | | | |
|----------|---------------|--------------|--------------|------------------------------------|
| | 4/5 ans | 6/8 ans | 9/13 ans | 13 ans et + |
| Lundi | 17h00 - 17h45 | 17h50 -18h50 | 18h55 -19h55 | 20h00 - 21h15 |
| | 4/5 ans | 6/8 ans | 9/11 ans | 12 ans et + |
| Mercredi | 14h15 - 15h00 | 15h10 -16h10 | 16h15 -17h15 | 18h30 -20h30 au Dojo Rennais |

Pour les 2 sections :

Renseignements et inscriptions avant les heures de cours toute l'année.

Possibilité de cours d'essais gratuits (trois pour le judo)

Cours illimités entre Bréal et Mordelles – se renseigner pour les horaires de Mordelles)



SECTION YOGA

Le Yoga est une mode de vie qui nous permet d'être en harmonie avec nous même. Les postures et les techniques de respiration ont des effets bénéfiques, tant sur le plan physique que mental. Les postures assouplissent et fortifient le corps en sollicitant les articulations, les muscles, les ligaments et les tendons. La respiration fait partie intégrante du yoga, de simples exercices respiratoires apaisent l'esprit, favorisent la concentration et nous amènent dans une profonde détente. L'essence même du yoga est de nous aider à tirer profit des réserves d'énergie qui sont en nous.

Professeur : Marie HOUSSAIS – Téléphone : 02-99-57-40-50 ou 06-80-42-96-79

Mail : mariehoussais@gmail.com

Horaire : le mardi de 20 h 30 à 21 h 45

Renseignements et inscriptions avant les heures de cours toute l'année.

Possibilité de 2 cours d'essais gratuits.