



## NOTRE VISION DES ARTS MARTIAUX

Loin des idées reçues, les arts martiaux sont une école de vie et de recherche.

L'entraînement que nous vous proposons sera spécifique et adapté à vos compétences physiques et à votre morphologie. Il vous permettra ainsi d'acquérir souplesse et coordination.

Vous apprendrez également à vous maîtriser, à mieux gérer vos émotions et votre stress.

### Progresser sur soi avec les autres ...

Notre pratique, adaptée aussi bien aux hommes qu'aux femmes, quel que soit l'âge, permet à tous de découvrir la richesse de son corps et sa maîtrise, tout en préservant sa santé.

Nous vous invitons à pratiquer le Karate do et/ou les arts internes (Tai ki ken, Tai chi chuan et Yoga)

### Un esprit ZEN dans un corps SAIN !



## PUBLICS

Adolescents - Adultes

Femmes - Hommes

Débutants - avancés - confirmés

## HORAIRES ET LIEUX DE COURS

**KARATE DO** **Lundi : 19h30 – 21h - Gymnase Reuilly (Paris 12<sup>e</sup>)**

11 rue Antoine-Julien Hénard - M<sup>o</sup> : Montgallet (L. 8)  
Dugommier (L. 6)



**Jeudi : 19h – 20h30 - Stade Leo Lagrange (Paris 12<sup>e</sup>)**

**68 Boulevard Poniatowski - M<sup>o</sup> : Pte. de Charenton (L. 8)**  
Tram T3 : station Pte. de Charenton

**TAI CHI CHUAN Samedi : 9h – 10h45 - Gymnase Reuilly (Paris 12<sup>e</sup>)**

**TAI KI KEN**  
**YOGA \***  
11 rue Antoine-Julien Hénard - M<sup>o</sup> : Montgallet (L. 8)  
Dugommier (L. 6)

*\*Prévoir un tapis ou une serviette*



## ENSEIGNANT

**Jacques VIEILLARD**

**6<sup>e</sup> dan KARATE DO**

**YOGA - TAI CHI CHUAN**

**Plus de 50 ans d'expérience**

**Brevet d'Etat 3<sup>e</sup> degré - BEES 3**

**Formateur d'enseignants**

**2 cours d'essai gratuits**



**COTISATION GLOBALE : 347€ \***

- Etudiant, chômeur, adolescent,
- 2<sup>ème</sup> membre d'une même famille : 277 € \*



**COTISATION TRIMESTRIELLE**

- 1<sup>er</sup> septembre au 31 décembre : 197 € \*
- 2<sup>-ème</sup> ou 3<sup>-ème</sup> trimestre : 157 € \*



**COTISATION ARTS INTERNES : 197 € \***

(samedi uniquement)



\* Cotisation comprenant :

- Licence annuelle FFKDA : 37€  
(assurance comprise)
- Adhésion SKD : 20 €

**Ticket-loisirs et coupon-sport acceptés**

Paiement en plusieurs fois possibles

Affilié Fédération Française de Karaté n° 0750024



**S.K.D. – Shôtôkan Karaté Do**

📞 06 43 17 78 08 - [contact@skdonline.org](mailto:contact@skdonline.org)

[www.skdonline.org](http://www.skdonline.org) Shotokan Karate Do - SKD

*Merci de ne pas jeter sur la voie publique*



Karate do

**Taï ki ken**  
**Taï chi chuan**  
**Yoga**



- **Bien-être physique et mental**
- **Approche non compétitive**
- **Pédagogie adaptée**

*Aucune hésitation,  
venez pratiquer !*



**S.K.D. – Shôtôkan Karaté Do**

75 Bd. Soult 75012 PARIS

📞 06 43 17 78 08 - [contact@skdonline.org](mailto:contact@skdonline.org)

[www.skdonline.org](http://www.skdonline.org) Shotokan Karate Do - SKD

*Merci de ne pas jeter sur la voie publique*