

## Quelques définitions pour mieux connaître ces disciplines



École Municipale  
Sport et Bien-Être



### LA GYMNASTIQUE CHINOISE

La Gymnastique Chinoise associe les mouvements lents et calmes du Qi Gong et Taichi. Ils sont exécutés, en conscience, sans effort. Pratiquer cette gymnastique de bien-être favorise un état méditatif et une respiration profonde permettant de s'intérioriser. Ses effets bénéfiques sur la santé sont nombreux : réduction du stress, amélioration de la concentration, souplesse articulaire... Cette discipline entretient la bonne santé du corps et de l'esprit.

### LE YOGA

Le Yoga est une discipline qui vous apportera le bien-être du corps et de l'esprit. Vous y pratiquerez des exercices de postures physiques, des exercices de respiration, de méditation mais aussi de relaxation profonde.

### LE KARATÉ

Le Karaté est un art martial. Cette discipline vous enseignera des techniques d'autodéfense basées essentiellement sur l'utilisation des mains et des pieds. Mais également, le Karaté est une discipline mentale enseignant la maîtrise de soi.

De nombreux cours s'adressant à tous les âges et enseignés par des intervenants diplômés et expérimentés !

Deux séances d'essai gratuites pour chaque discipline !

Début des cours la semaine du 9 septembre 2024



Espace Pontois ou Gymnase  
Le Grand Champ pour les cours de Karaté  
38230 PONT DE CHÉRU Y



Renseignements et inscriptions  
en mairie :  
04. 72. 46. 91. 90.

S  
A  
I  
S  
O  
N  
  
2  
0  
2  
4  
-  
2  
0  
2  
5

École  
Municipale  
Sport et  
Bien-Être

Des activités diverses pour faire du bien à son corps et à son esprit !

Yoga

Karaté

Gymnastique  
chinoise



# KARATÉ



**Cours les lundis et jeudis**

- 🕒 Enfants débutants : 17h30-18h30
- 🕒 Enfants confirmés : 18h30-19h30
- 🕒 Adultes : 19h30-20h30



📍 **Gymnase  
Le Grand Champ**



# YOGA

**Cours le mercredi soir  
OU  
jeudi soir**



- 🕒 Mercredi soir : 19h00-20h30
- 🕒 Jeudi soir : 18h30-20h00
- 📍 Espace Pontois (1er étage)

# GYMNASTIQUE CHINOISE

**Cours les mardis OU jeudis**

- 🕒 Mardi soir : 18h30-19h45
- 🕒 Jeudi matin : 10h00-11h15
- 📍 Espace Pontois (1er étage)

