

Un nouveau cours se met en place près de chez vous,...
Que peut-il vous apporter, vous faire découvrir ?
Il peut convenir à tous les adultes, femmes et hommes,
Pourquoi pas vous, votre conjoint, vos amis, ?!!!

Le Club de Chaniers vous propose un cour de Gym douce, self défense praticable par tous.

Que vous soyez une femme ou un homme, quelque soit votre âge, vous pouvez pratiquer une activité pour tous, une activité de loisirs, un exercice qui vous fera travailler autant l'esprit que le corps. Cette activité vous aidera à rester en forme et en bonne santé (gymnastique souple et douce), elle vous permettra de développer votre confiance en vous par la self défense, elle vous aidera à trouver le courage, la persévérance, la bienveillance, la mémoire, l'attention, la réflexion, l'imagination.

Dans une ambiance d'auto discipline et de respect de soi et des autres, vous découvrirez une méthode pour améliorer l'Homme et contribuer ainsi à une humanité meilleure pour une paix dans le monde.

Essayer cette activité sans aucun engagement de votre part ; basée sur l'entraide et la meilleur utilisation de l'énergie, la souplesse et la défense ; venez la découvrir le jeudi 6 novembre ou le dimanche 2 novembre de 10h à 11h ou téléphoné au 06 80 23 54 05



Judo Club Chagnolais 2 rue des genets Salle Omnisport du Maine Allain 17610 CHANIERES

☎ 06.28.13.58.84 ✉ judoclubchagnolais@yahoo.fr ou
site Internet : <http://club.sportsregions.fr/jc-chagnolais/>

**2 séances
d'essai
gratuites**