



**REMISE EN FORME**  
Cardio boxe / Medecin Ball / Elastique / Renforcement  
A partir de 15ans - Tous les Mercredis de 19h15 à 20h15

**MARTIAL KIDS**  
= 5 - 14 ans =

**Amusement Garanti!**

Découverte des Arts Martiaux de manière ludique dans le respect de soi et de l'autre  
Tous les Mercredis de 18h15 à 19h00



**SELF DEFENSE**  
**Kyusho Jitsu & Travail aux armes**

Tous les Mercredis de 20h30 à 21h30 - A partir de 15ans  
(mineur accompagné d'un adulte)



Ouvert aux débutants  
Pré-inscription Conseillée  
Salle des Fêtes de VIGNIEU (38)  
Contact : 06.98.57.58.13  
Infos sur [www.shenqilartmartial.sitew.fr](http://www.shenqilartmartial.sitew.fr)