



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