

Le Sanda est une discipline très complète. C'est une synthèse de "toutes les boxes", elle associe les techniques de frappes pieds poings et les techniques de lutte et de projections.



Programme de Cours :

- * Echauffement musculaire et cardio vasculaire
- * Travail de percussions pieds poings,
- * Projections,
- * Pao, Sac,
- * Combat et Stratégies.



Horaires de Cours :

- * Ados (de 14 à 17 ans) :
Tous les vendredis de 17h30 à 18h30
- * Adultes : Tous les Vendredis de 18h30 à 19h45



Conditions d'adhésion :

- * 1 photo
- * licence
(pour les compétiteurs)
- * certificat médical



Enseignant :

Aziz Terchague
Professeur diplômé d'Etat
Instructeur Fédéral
Ceinture Noire 5ème Dan
de Kung Fu
Ancien membre de l'Equipe
de France.

