

## HORAIRES

### Centre des Arts Martiaux

- \* 300m après le rd pt du Grand M Direction St Jean De Védas
- \* TRAM Ligne 2 " Les Sabines "
- \* BUS " Le Grand M " ou " Les Sabines "

### Adultes :

#### Débutants :

Lundi et Mercredi  
de 18h30 à 19h45

#### 2° et 3° Année :

Mardi de 20h15 à 21h30  
et Jeudi de 19h00 à 20h15

#### Gradés :

Mardi de 19h00 à 20h15 et  
et Jeudi de 20h15 à 21h30



### De 7 à 16 ans :

#### Débutants :

Mercredi et Samedi  
de 14h00 à 15h00

#### 2° et 3° Année :

Mercredi et Samedi  
de 15h00 à 16h00

#### Gradés :

Mercredi et Samedi  
de 16h00 à 17h00

### Baby Arts Martiaux (4-6ans) :

Samedi : de 10h15 à 11h00 (4 - 5ans)  
de 11h00 à 11h45 (5 - 6ans)

### Sanda - Boxe Chinoise :

Ados Tous Niveaux : Vendredi de 17h30 à 18h30

Adultes Tous Niveaux : Vendredi de 18h30 à 19h45



## Petit Historique du Kung Fu

Le Kung Fu est un art martial chinois. Il a été instauré en Chine, en l'an 525 après J.C, par l'arrivée d'un Moine hindou nommé Bodhidharma.

C'est au Temple de Shaolin dans la province du Henan que les racines du Kung Fu se sont formées.

En effet, Bodhidharma rencontra des Moines que l'inactivité conduisait à un certain affaiblissement physique.

Il leur enseigna une série de 18 mouvements qui avaient pour but de les réhabiliter physiquement.

De ce moment, l'histoire et la légende s'accordent à dire que les premières pierres de l'Art du Kung Fu furent ainsi posées...

Des années plus tard, les Moines du Monastère de Shaolin observèrent les animaux et se rendirent compte que la nature les avait dotés naturellement de moyens de défenses et d'attaques.

Ils s'en inspirèrent en transposant certains mouvements aux hommes et s'entraînèrent sans arrêt pour aboutir à des techniques de combat redoutables...



### Conditions d'adhésion

- \* Cours d'essai gratuit
- \* 1 photo
- \* Certificat médical
- \* Licence (pour les compétiteurs)  
(Facilités de paiement)

