



A Elange

Qi Gong : mardi & vendredi de 18h30-20h00

Gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration

Yoga : lundi & mercredi de 19h30-20h45

C'est une discipline visant, par la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel

Pilates : mardi 11h15-12h10

Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Renseignements Dojo Thionville - Elange

Dojo Thionville : complexe sportif LA
MILLIAIRE 71 rue Paul Albert à Thionville

Judo

Salle aux heures des cours 03.82.58.97.74

Secrétaire 03.82.34.86.89 / 06.76.62.12.35

Contact 07.81.98.32.78

Aikido

Salle aux heures des cours 03.82.58.97.74

Contact 07.86.37.81.38

Tai'so - Jujitsu

Contact: Michel: 06-30-74-67-43

Dojo d'Elange : 12 rue du Maine à Elange

Toutes disciplines

Salle aux heures des cours 03.82.34.20.38

Secrétaire 03.82.34.86.89 / 06.76.62.12.35

Site Facebook : Dojo Thionville Elange et
jujitsutaisothionvilleelange

Ne pas jeter sur la voie publique



du
Sport pour tous

**Yoga, Qi Gong,
Pilates, Judo, Aikido,
Taiso, Jujitsu, Self
défense**



A Thionville

4-5 ans : mercredi 17h00-18h00 & 18h00-19h00

6-9 ans : lundi & jeudi 18h00-19h00

10 ans et + : lundi & jeudi 19h00-20h00

Ados & adultes : lundi & jeudi 20h00-21h30

A Elange

4-5 ans : mercredi 17h00-18h00

6-9 ans : lundi & jeudi 17h45-18h45



A Thionville

Enfants (6-13 ans): mercredi & vendredi 18h00-19h00

Adulte : mercredi & vendredi 19h30-21h30

Ce que cela apporte : Aisance corporelle, relationnelle, gestion des émotions, meilleure perception de soi et des autres.

Principes : Pas de force, pas de confrontation mais l'accompagnement d'une attaque vers une configuration sans risque pour les deux pratiquants

Par quels moyens : Des déplacements, esquives, saisies, distances, immobilisations, projections, chutes. A main nue ou avec des armes : couteau, bâton et sabre en bois.

C'est quoi : L'Aïkido est un art martial japonais traditionnel et non violent. Pratiqué sans compétition. Pour les hommes sans limite d'âge, ni préparation particulière.



A Thionville les Lundi & Jeudi : 19h30-20h30

À l'origine, le taïso nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo ou de jujitsu dans le cadre de leur entraînement. De nos jours cette discipline intéresse un public de plus en plus large, sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique



A Thionville les Lundi & Jeudi : 20h30-21h45

Le ju-jitsu, ou jūjutsu ou encore jiu-jitsu (柔術, jūjuts, littéralement : « art de la souplesse »), regroupe des techniques de combat qui furent développées par les samourais.