



DU SPORT POUR TOUS  
AU DOJO D'ELANGE  
12 RUE DU MAINE A ELANGE  
03.82.34.20.38



[dojothionvilleelange.wixsite.com/home](http://dojothionvilleelange.wixsite.com/home)  
Facebook : Dojo Thionville Elange

	<p>Le <b>judo</b> (柔道, <i>jūdō</i><sup>2</sup>, litt. « voie de la souplesse ») est un art martial qui a été créé en tant que pédagogie physique, mentale et morale au Japon par Jigorō Kanō en 1882.</p> <p>Depuis sa création, l'enseignement du judo est accompagné de l'inculcation au judoka de fortes valeurs morales.</p> <p>Le baby judo est une activité axée sur l'expression corporelle. Les enfants apprennent à faire des roulades, à tomber sans se faire mal. Le baby judo est une gymnastique adaptée aux plus petits, le but est de s'amuser sur le tapis.</p> 	<p><u>Enfants 4-5 ans</u> mercredi 10h00-11h00</p> <p><u>Enfants 6-9 ans</u> lundi &amp; jeudi : 17h45-18h45</p> <p><u>Renseignement :</u> 06.47.62.93.25 06.76.62.12.35</p>
	<p>L'Aïkido est un art martial japonais traditionnel et non violent. Praticué sans compétition. Pour les hommes et les femmes sans limite d'âge. Cette pratique de l'esquive à main nue ou avec des armes (couteau, bâton ou sabre en bois) amène les pratiquants dans une communication non verbale ou l'aisance corporelle, la gestion des émotions permet de retrouver l'harmonie avec son ou sa partenaire.</p> 	<p><b>Aïkido</b> mardi 20h00-21h15 jeudi 19h30-21h15</p> <p><u>Renseignement :</u> 07.86.37.81.38 06.07.58.77.90</p>
	<p>L'Aïki Taïso est une gymnastique Japonaise à la portée de tous pour une amélioration de l'équilibre et de la coordination. Des étirements pour augmenter la souplesse et le relâchement. Des exercices pour retrouver de la mobilité dans un esprit de convivialité. Activité idéale pour les seniors.</p> 	<p><b>Aïki Taïso</b> mardi 09h00-10h15</p> <p><u>Renseignement :</u> 07.86.37.81.38 06.07.58.77.90</p>
	<p><b>Qi Gong :</b> 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</p> <p><b>Yoga :</b> 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</p> <p><b>Pilates :</b> 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.</p>	<p><b>Qi Gong</b> mardi &amp; vendredi : 18h30-20h00</p> <p><b>Yoga</b> lundi &amp; mercredi : 19h30-20h45</p> <p><b>Pilates</b> mardi 10h30-11h30</p> <p><u>Renseignement :</u> 06.76.62.12.35 03.82.54.01.22</p>



DU SPORT POUR TOUS  
AU DOJO DE LA MILLIAIRE  
71 RUE PAUL ALBERT THIONVILLE  
03.82.58.97.74



[dojotionvilleelange.wixsite.com/home](http://dojotionvilleelange.wixsite.com/home)  
Facebook : Dojo Thionville Elange

	<p>Le <b>judo</b> (柔道, <i>jūdō</i><sup>2</sup>, litt. « voie de la souplesse ») est un art martial qui a été créé en tant que pédagogie physique, mentale et morale au Japon par Jigorō Kanō en 1882.</p> <p>Depuis sa création, l'enseignement du judo est accompagné de l'inculcation au judoka de fortes valeurs morales.</p> <p>Le baby judo est une activité axée sur l'expression corporelle. Les enfants apprennent à faire des roulades, à tomber sans se faire mal. Le baby judo est une gymnastique adaptée aux plus petits, le but est de s'amuser sur le tapis.</p> 	<p><u>Enfants 4-5 ans</u> mercredi 17h00-18h00</p> <p><u>Enfants 6-9 ans</u> <i>mardi &amp; jeudi : 18h00-19h00</i></p> <p><u>Enfants 10 ans et plus</u> <i>mardi &amp; jeudi : 19h00-20h00</i></p> <p><u>Ado - Adulte</u> <i>mardi &amp; jeudi : 20h00-21h30</i></p> <p><u>Renseignement :</u> 06.47.62.93.25 06.76.62.12.35</p>
	<p>À l'origine, le <b>Taiso</b> 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</p> 	<p><b>Taiso</b> lundi 19h30-20h30 jeudi 19h30-20h30</p> <p><u>Renseignement :</u> 06.47.62.93.25 07.83.42.26.55</p>
	<p>Le <b>ju-jitsu</b> Self Défense, ou <b>jujitsu</b> ou encore <b>jiu-jitsu</b> (柔術, <i>jūjutsu</i>, littéralement : « art de la souplesse »), regroupe des techniques de combat qui furent développées par les samouraïs..</p> 	<p><b>Jujitsu</b> lundi 20h30-21h30 jeudi 20h30-21h30</p> <p><u>Renseignement :</u> 06.47.62.93.25 07.83.42.26.55</p>
	<p><b>Principes du KravMaga</b></p> <p><b>La simplicité</b> Le KravMaga est basé sur des mouvements naturels. Fondé sur des gestes simples, de technique dépouillée de toutes fioritures et basée sur les réflexes naturels du corps plutôt que des idées abstraites décalées par rapport à la réalité du combat.</p> <p><b>La rapidité</b> L'accent est mis dès le début de la pratique sur la rapidité de réaction et d'exécution technique. Les élèves apprennent à se relâcher et à enchaîner leurs défenses et contre-attaques de manière fluide et explosive.</p> <p><b>Maîtrise de soi</b> Le fondateur véhiculait des valeurs humaines très élevées. Il insistait beaucoup sur l'attitude que doivent avoir les élèves : ne pas chercher à prouver qui l'on est, faire preuve d'humilité et de respect pour les autres.</p>	<p><b>Kravmaga</b> mercredi Enfant : 18h15-19h15 Adulte : 19h30-21h00</p> <p>vendredi Enfant : 18h15-19h15 Adulte : 19h30-21h00</p> <p><u>Renseignement :</u> 06.89.17.88.31</p>