



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 : jeudi : 9h30- 10h30

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 : 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

Aikido

Salle aux heures des cours : 03.82.58.97.74

Contact : 07.86.37.81.38

Jujitsu Self Défence & Taiso

Salle aux heures des cours 03.82.58.97.74

Contact : 06.30.14.67.43

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:

Jujitsutaisothonvilleelange

Site internet :

dojotionvilleelange.wixsite.com/home



du
Sport pour
tous

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

Ne pas jeter sur la voie publique



A Thionville

4-5 ans : mercredi 17h00-18h00

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

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

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

A Elange

4-5 ans : mercredi 10h00-11h00

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



A Thionville

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 nus 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 **Taiso** 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** Self Défence, ou **jujitsu** ou encore **ju-jitsu** (柔術, *jūjutsu*, littéralement : « art de la souplesse »), regroupe des techniques de combat qui furent développées par les samourais.





Cours de KRAV MAGA Adultes et Enfants

Cours Adulte: Jeudi de 19h à 20h30 au dojo d'Elange

Cours Enfants: Mercredi et vendredi de 18h à 19h15 au dojo La Milliaire à partir de 6 ans.

Cours délivrés par **Jean-Marc COLOMBERO**, professeur diplômé d'état, 3^{ème} DAN FFKDA

Les 4 principes du KravMaga

1. La simplicité

Le KravMaga est basé sur des mouvements naturels. Imi Lichtenfeld, le fondateur s'est rapidement aperçut lors des nombreuses et violentes confrontations qu'il eut avec les extrémistes néo nazis dans les années 30, que les mouvements simples sont ceux qui fonctionnent le mieux dans un combat réel. Il a fondé le KravMaga sur cette idée de geste simple, 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.

2. La rapidité

Le KravMaga tire ses principes du combat réel et la rapidité de réaction y est souvent déterminante. 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.

3. L'efficacité

Le KravMaga a été créé et utilisé à une période et dans un environnement de guerre et de violence. Les techniques et les principes représentant aujourd'hui le KravMaga, se sont forgés dans un contexte difficile où il était vital d'utiliser des techniques efficaces. Mais ce qui fait l'efficacité du KravMaga est avant tout la personne qui

Le stress en effet peut faire perdre tous ses moyens à une personne, même bien entraînée. C'est pourquoi la gestion du stress fait partie de l'apprentissage des élèves.

4. Maîtrise de soi

Imi 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.



Cours de KRAV MAGA Adultes et Enfants

Cours Adulte: Jeudi de 19h à 20h30 au dojo d'Elange

Cours Enfants: Mercredi et vendredi de 18h à 19h15 au dojo La Milliaire à partir de 6 ans.

Cours délivrés par **Jean-Marc COLOMBERO**, professeur diplômé d'état, 3^{ème} DAN FFKDA

Les 4 principes du KravMaga

1. La simplicité

Le KravMaga est basé sur des mouvements naturels. Imi Lichtenfeld, le fondateur s'est rapidement aperçut lors des nombreuses et violentes confrontations qu'il eut avec les extrémistes néo nazis dans les années 30, que les mouvements simples sont ceux qui fonctionnent le mieux dans un combat réel. Il a fondé le KravMaga sur cette idée de geste simple, 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.

2. La rapidité

Le KravMaga tire ses principes du combat réel et la rapidité de réaction y est souvent déterminante. 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.

3. L'efficacité

Le KravMaga a été créé et utilisé à une période et dans un environnement de guerre et de violence. Les techniques et les principes représentant aujourd'hui le KravMaga, se sont forgés dans un contexte difficile où il était vital d'utiliser des techniques efficaces. Mais ce qui fait l'efficacité du KravMaga est avant tout la personne qui

Le stress en effet peut faire perdre tous ses moyens à une personne, même bien entraînée. C'est pourquoi la gestion du stress fait partie de l'apprentissage des élèves.

4. Maîtrise de soi

Imi 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.



Cours de KRAV MAGA Adultes et Enfants

Cours Adulte: Jeudi de 19h à 20h30 au dojo d'Elange

Cours Enfants: Mercredi et vendredi de 18h à 19h15 au dojo La Milliaire à partir de 6 ans.

Cours délivrés par **Jean-Marc COLOMBERO**, professeur diplômé d'état, 3^{ème} DAN FFKDA

Les 4 principes du KravMaga

1. La simplicité

Le KravMaga est basé sur des mouvements naturels. Imi Lichtenfeld, le fondateur s'est rapidement aperçut lors des nombreuses et violentes confrontations qu'il eut avec les extrémistes néo nazis dans les années 30, que les mouvements simples sont ceux qui fonctionnent le mieux dans un combat réel. Il a fondé le KravMaga sur cette idée de geste simple, 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.

2. La rapidité

Le KravMaga tire ses principes du combat réel et la rapidité de réaction y est souvent déterminante. 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.

3. L'efficacité

Le KravMaga a été créé et utilisé à une période et dans un environnement de guerre et de violence. Les techniques et les principes représentant aujourd'hui le KravMaga, se sont forgés dans un contexte difficile où il était vital d'utiliser des techniques efficaces. Mais ce qui fait l'efficacité du KravMaga est avant tout la personne qui

Le stress en effet peut faire perdre tous ses moyens à une personne, même bien entraînée. C'est pourquoi la gestion du stress fait partie de l'apprentissage des élèves.

4. Maîtrise de soi

Imi 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.