

HYOSHI SPORTS

Judo - Cardio-Boxing - Préparation Physique



JUDO
Enfants à partir de 5 ans

FITNESS
Adultes & Ados à partir de 12 ans



Salle des Fêtes
38113 Veurey Voroize - 06.19.82.39.05
www.hyoshisports.fr - contact@hyoshisports.fr

le sport à
votre rythme !

JUDO pour vos ENFANTS (à partir de 5 ans)

Pour votre enfant, le judo c'est un moyen d'éducation. L'assimilation dès le plus jeune âge des valeurs du code moral du judo (la politesse, l'amitié, le respect, la modestie, l'honneur, le contrôle de soi, le courage, la sincérité) est une priorité pour le club.

L'apprentissage des nouvelles techniques lui apprend à mieux utiliser la force de son adversaire et ainsi à mieux canaliser son énergie, améliorer ses capacités physiques et lui permet de construire sa personnalité.

Les cours de judo sont assurés par un encadrement sécurisant, des professeurs diplômés d'état, formés pour répondre à l'épanouissement et aux besoins de votre enfant.

Ils sauront créer les conditions d'un apprentissage en toute sécurité avec des situations pédagogiques adaptées au niveau de chacun.

	MARDI
17H15 - 18H15	MINI POUSSINS de 5- 6 -7 ans (2004/2005/2006)
18H15 - 19H15	POUSSINS de 8-9 ans (2002/2003)
19H15 - 20H15	BENJAMINS & MINIMES 10-11 ans (2000/2001) & 12-13 ans (98/99)

	JEUDI
17H15 - 18H15	MINI POUSSINS de 5- 6 -7 ans (2004/2005/2006)
18H15 - 19H15	POUSSINS de 8-9 ans (2002/2003) BENJAMINS 10-11 ans (2001/2002)

Fitness Ados pour adolescents (de 12 à 15 ans)

Le JEUDI de 19H30 à 20H30

Cette nouvelle activité, « 100% ados », associe de la préparation physique et du cardio boxing, spécialement conçu pour les adolescents (filles et garçons). Notre concept est de proposer une activité physique en musique ludique, différente et variée pour répondre aux attentes des adolescents. Un encadrement de qualité assuré par des professionnels diplômés avec une pédagogie sécurisante adaptée aux capacités de chacun.

Activités pour les ADULTES (A partir de 16 ans)

CARDIO-BOXING: le MARDI de 20H30 à 21H30.

Ce cours consiste à exécuter des mouvements de plusieurs arts martiaux, comme le karaté, la boxe, le taekwondo, d'arts martiaux dans une chorégraphie musicale en faisant appel aussi bien aux muscles inférieurs qu'aux muscles supérieurs. L'aspect ludique est particulièrement intéressant, l'objectif étant de se dépasser, de se défouler au maximum, d'améliorer sa coordination, sa tonicité musculaire et son endurance cardiaque. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué un sport de combat pour y arriver. C'est l'activité idéale pour se défouler et évacuer votre stress !

LA PREPARATION PHYSIQUE : le JEUDI de 20H30 à 21H30.

Ce cours de renforcement musculaire axé sur le renforcement musculaire, l'amincissement et le maintien de la masse musculaire, vous donnera le coup de fouet idéal pour évacuer vos tensions et vous aidera à sculpter votre corps. Vous brûlerez des calories et améliorerez votre capacité cardiovasculaire en sollicitant un maximum de groupes musculaires (abdos, bras, jambes...).

Venez tester nos activités, nous vous attendons ! 4 séances d'essai offertes.

- Retrouvez toutes les informations sur notre site internet :

<http://www.hyoshisports.fr>

Lieu des activités à la salle des Fêtes de Veurey Voroize

COMMENT S'INSCRIRE?

Les inscriptions auront lieu à la salle des fêtes de Veurey-Voroize aux dates et horaires suivants :

- Mardi 6 septembre 2011 de 17H00 à 18H30
- Jeudi 7 septembre 2011 de 17H00 à 18H30
- Samedi 10 septembre 2011 de 10H00 à 13H00 (forum)

Les inscriptions auront lieu au Espace Charles de Gaulle de Noyarey le :

- Vendredi 9 septembre 2011 de 17h00 à 19h00 (forum)

Début des cours mardi 13 septembre