

TARIFS

Forfait à 590€ pour une séance de 1h30 en groupe, d'octobre à juin, en dehors des périodes de vacances (Adhésion et assurance comprise)

Un forfait à 540€ = 12 séances de coaching individuel à 45€

55€ la séance pour un coaching personnel

QUI EST CONCERNÉ ?

TOUS ceux qui souhaitent retrouver une activité physique, améliorer leurs problèmes de sommeil, diminuer leur état d'anxiété et de stress, trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit. Retraités et malades qui ont besoin d'un retour en forme

Jean ZINSOU Coach Sportif

Tel : 06.63.52.78.03

Mail : jean.zinsou@hotmail.fr

Lieu et horaires des cours

Formule club Kung Fu

Dojo du Gymnase André Messenger,
Voie des Sports

Les lundis de 20h30 à 22h où
Les mercredis de 15h à 16h30

Une séance c'est 1h30 :

Echauffement (environ 20min)

Travail technique (environ 50min)

Retour au calme (environ 10min)

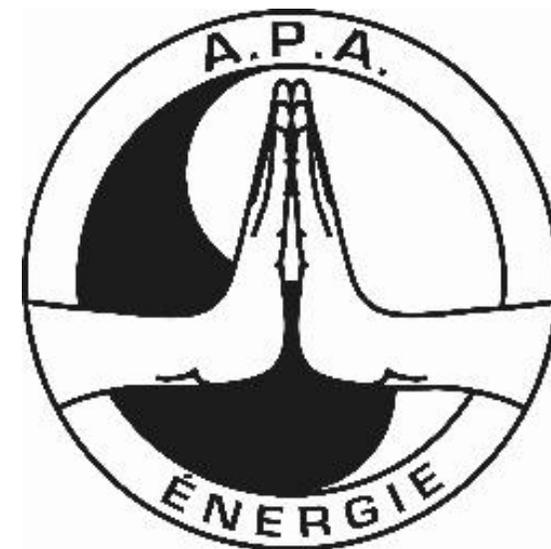
Retour aux vestiaires (environ 10min)

Possibilité d'un cours d'essai gratuit
avant de vous inscrire pour la saison

Tenue

La tenue traditionnelle chinoise est la plus adaptée.

Toutefois, une tenue "club" peut convenir (pantalons, T-shirt), en chaussettes ou pieds-nus



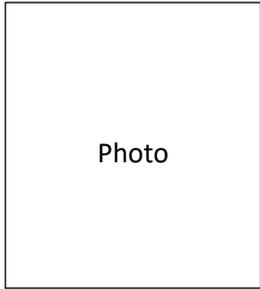
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

CLUB

Jean ZINSOU Coach Sportif

Tel : 06.63.52.78.03

Mail : jean.zinsou@hotmail.fr

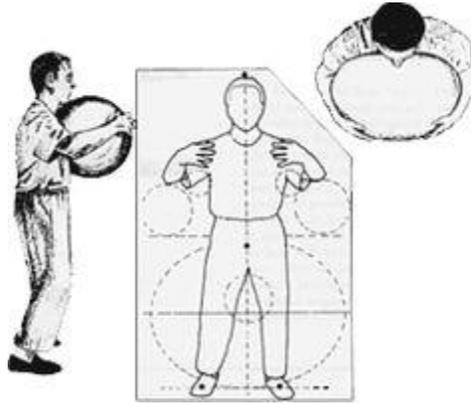


BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom.....
Prénom.....
Profession.....
Date de naissance.....
Lieu de naissance.....
Adresse.....
.....
Code Postal.....
Ville.....
Tél.....
Mail.....

Documents obligatoires à joindre au bulletin d'inscription :

- Une photo d'identité
- Un certificat médical
- Une enveloppe timbrée à votre nom et adresse
- Votre règlement (possible en trois fois)



QUI SUIS-JE ?

Jean ZINSOU Coach Sportif

- Pratiquant des Arts Martiaux chinois depuis 1982.
- Ceinture noire 4^{ème} Dan, de Kung-Fu Wushu

J'enseigne pour le bien-être, le loisir ou la compétition depuis 20ans, avec l'association DRAGON de TAVERNY que j'ai cocréée.

J'ai appris et poursuivi mon apprentissage jusqu'en Chine à Shaolin en 2013 pour confirmer mes acquis et à Wudang pour apprendre et perfectionner mes méthodes sur le travail du bien-être. (Le Taiji Quan et le Qi Gong)

Le tigre de jade repousse la vieillesse, et avec vous va vers équilibre et bien-être

LES BIENFAITS DU TAIJI QUAN :

Pratiqué régulièrement, le tai chi a de réels bienfaits sur la santé :

On gagne en souplesse grâce aux étirements progressifs des tendons ; les mouvements lents, de grande amplitude sont bénéfiques aux articulations. Il est aussi recommandé aux personnes souffrant de maux de dos. Il permet également d'améliorer les capacités cardiaques et pulmonaires, et aide à faire baisser la tension artérielle. Par le jeu de transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le tai chi améliore en outre le sens de l'équilibre. De manière générale, le tai chi aide à mieux intégrer son schéma corporel et à coordonner ses mouvements. Dans le tai chi, on apprend effectivement à maintenir le corps centré et aligné tout en étant en mouvement.

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Vers le V^e siècle, selon la légende, Bodhidharma développait le **qi gong** dans le wu shu de l'école Shaolin plus communément appelé de nos jours Kung-fu Shaolin au monastère Shaolin, en Chine, en s'inspirant des gymnastiques taoïstes de longévité.

Les bienfaits du Qi Gong

Cette gymnastique traditionnelle permet un travail sur soi au quotidien, en proposant de développer la condition physique, de favoriser la détente, de soulager le stress et d'améliorer les capacités respiratoires.