



Club de Karaté de Jouy en Josas

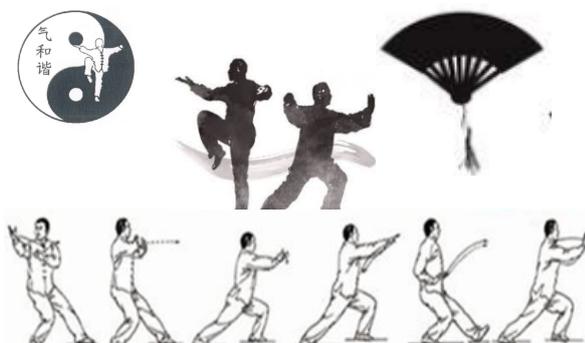
TAÏ-CHI CHUAN

Samedi 13h30 – 15 h

Discipline pratiquée depuis des siècles en Chine, c'est l'art martial interne le plus populaire au monde.

Savant mélange de gymnastique et de relaxation, il repose sur la pratique de mouvements **harmonieux, lents et circulaires**, ce qui en fait une pratique accessible à tous et à tout âge

Ses bienfaits sont multiples : **concentration, équilibre, respiration, mémorisation, motricité, tonus musculaire, ...**



Possibilité de cours d'essai

LIEU D'ENTRAÎNEMENT

DOJO DU C.S.A
35 rue St Roch
78350 JOUY EN JOSAS

Enseignant M. Jean Francois LEMAIRE

Tel : 06 78 67 11 08

Karatejutsu-jouyenjosas.fr