



Wa-jutsu Coteaux Bordelais

Croignon bouge, vos associations bougent, Alors bougez avec nous !

La nouvelle saison débute, malgré la persistance de la pandémie qui menace toujours, la vie a repris ses droits. Certes, beaucoup de changements ont eu lieu, mais la vie reprend son cours !

Plus que jamais, nous souhaitons maintenir les liens sociaux qui ont permis de supporter les événements. La soirée du 13 Juillet nous a permis de constater votre souhait de bouger, de communiquer, de partager, de vivre ensemble.

Art martial traditionnel à but non compétitif et non violent, le Wajutsu est issu des écoles japonaises. La méthode Wajutsu est une activité physique, sportive, mais aussi culturelle et artistique.

Cet art martial convient à tous quel que soit votre condition physique, votre âge ou votre sexe. Outre l'apprentissage de techniques de self-défense et Katas, une gymnastique d'entretien vous permettra d'acquérir ou de préserver un tonus musculaire de base et un minimum de souplesse. Vous expérimenterez également un travail de respiration, concentration, relaxation et méditation active et passive.

N'hésitez pas à venir nous voir, deux séances d'essai vous seront offertes. (Hors vacances)

Lundi	10h00 / 12h00 - Cours Séniors (Sallebœuf) 18h15 / 19h30 - Cours enfants 5-12 ans (Croignon)
Mercredi	10h00 / 11h30 - Cours enfants 5-12 ans (Sallebœuf) 18h30 / 20h30 - Cours Adultes (Sallebœuf)
Vendredi	18h15 / 19h30 - Cours enfants 5-12 ans (Bonnetan)

Adresses :

Sallebœuf : Salle des Vignes, *Rue* de Carbouneires,
Croignon : Salle des Fêtes, place de la Mairie,
Bonnetan : Foyer Rural, rue de la Mercie,

Contact

- ✓ Devezy Bruno : 06 08 86 58 94
- ✓ Devezy Claudine : 06 09 87 14 05
- ✓ Courriel : wajutsu.coteaux.bordelais@gmail.com
- ✓ Site Web: <http://wajutsu.c.bdx.free.fr/>