

**CONFERENCES SUR LE DOMAINE SPORTIF**  
 Accessible à tous !  
 de 11h à 12h & de 15h à 16h

**GRATUIT**

**CHAMPIONS DU MONDE DE TAEKWONDO**

**GWLADYS EPANGUE** : championne en 2011  
**MAMÉDY DOUCARA** : champion en 2001

Venez les rencontrer le 24 septembre et participez à leur cours dès 11h30. Séance de dédicaces à 14h30 !



sera présent sur le site Domyos toute la journée pour prendre soin de vos enfants **dès 3 ans** !

**VOTRE MAGASIN VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE PASSION**

Samedi 24 septembre dans votre magasin Domyos, profitez d'une remise de **10%** sur les articles sports de combat sur présentation de votre bracelet.

**PAUSE FORME**

**Petit déjeuner à 3 €**

1 boisson chaude + 1 jus de fruit  
 25 cl + 3 minis viennoiseries + 1 fruit

**Menu spécial à 7€**

1 plat au choix parmi 3 + 1 dessert au choix + 1 eau  
 (Chaudfontaine ou Cristaline gazeuse) + 1 café



1, avenue des Olympiades  
 59700 Marcq-en-Baroeul  
 Tél. : 03 62 72 27 00  
[www.domyos.com](http://www.domyos.com)



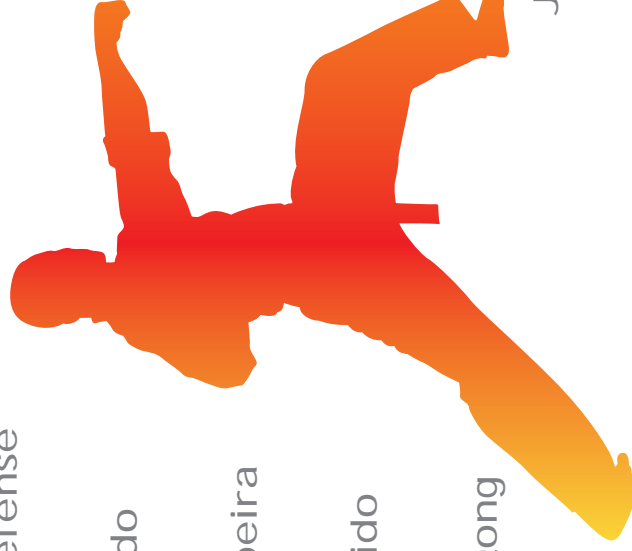
**Panoramama**  
UNE VIE EN PLUS, LAISSÉ DU NOMBRE D'HEURES



**DOMYOS MARTIAL DAY**

Self Défense

Karaté



Judo

Tai Chi Chuan

Capoeira

Hapkido

Aikido

Taekwondo

Qi Gong

Taeboxing

Ju Jitsu Brésilien

**Découvrez, pratiquez et choisissez  
 votre Art Martial de l'année !**

Enfants / Adultes

**SAMEDI  
 SEPTEMBRE  
 24 2011**  
 à partir de 9h30

# PLANNING DE LA JOURNÉE

Les cours kid en bleu sont accessibles de 6 à 13 ans et les cours adultes en gris à partir de 13 ans.

## Matin

09H30 - 10H20	Ju jitsu Brésilien Kid	Self defense
10H30 - 11H20	Taeboxing kid	Self defense
11H30 - 12H20	Taekwondo kid	Taekwondo adulte
<b>Après-midi</b>		
13H30 - 14H20	Capoeira	Taekwondo
14H30 - 15H20	Ju jitsu Brésilien	Aikido
14H30 - 16H30	Séance de dédicaces avec Gwladys et Mamédy	
15H30 - 16H20	Karaté Kid	Karaté
16H30 - 17H20	Kung fu	Tai Chi Chuan
17H30 - 18H20	Aikido	Oï gong

**JUDO** : Art martial japonais essentiellement composé de techniques de projection, de contrôle au sol et d'étranglements.

**TAEKWONDO** : Art martial d'origine coréenne dont le nom peut se traduire par « la frappe du pied et du poing ».

**CAPOEIRA** : Art martial afro-brésilien qui s'inspire du combat et de la danse des peuples africains.

**TAI CHI CHUAN** : Art martial interne chinois.

**HAPKIDO** : Art martial coréen, système complet de défense qui utilise la frappe, les saisies et les projections.

**TAEBOXING** : Synthèse du taekwondo et de la boxe associant des percussions pieds-poings sous forme d'assaut.

**SELF DEFENSE** : Méthode basée sur des techniques simples, inspirées par des mouvements naturels et les réflexes du corps humain.

**AIKIDO** : Art martial japonais composé de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire.

**KARATÉ** : Art martial japonais utilisant les armes naturelles du corps (poings, pieds etc.) pour bloquer ou attaquer un adversaire.

**OI GONG** : Pratique traditionnelle chinoise basée sur la respiration contrôlée, développe le calme intérieur et la confiance en soi.

**KUNG FU** : Art martial chinois qui utilise des techniques de poings de pied avec un travail de différentes armes.

**JU JITSU BRÉSILIEN** : Art martial brésilien essentiellement composé de techniques de projection, de contrôle au sol et de maîtrise de soi.

# BULLETTIN D'INSCRIPTION

## Coordonnées

Nom : .....  
 Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Téléphone : .....  
 Adresse email (obligatoire) : .....

Je ne souhaite pas recevoir d'informations par mail de Domyos Club.

Je ne souhaite pas être informé par mail des événements du site DOMYOS

## Composez votre journée !

Le cours	5€
La 1/2 journée	15€
La journée	25€
Garderie 1/2 journée	+10€
Garderie journée	+15€
Repas Pause Forme	+7€
Réduction abonnés	-5€

Cochez le ou les cours auxquels vous souhaitez participer

### Matin

09H30 - 10H20  Ju jitsu Brésilien Kid  Self defense  
 10H30 - 11H20  Taeboxing kid  Self defense  
 11H30 - 12H20  Taekwondo kid  Taekwondo adulte

### Après-midi

13H30 - 14H20  Capoeira  Taekwondo  
 14H30 - 15H20  Ju jitsu Brésilien  Aikido  
 15H30 - 16H20  Karaté Kid  Karaté  
 16H30 - 17H20  Kung fu  Tai Chi Chuan  
 17H30 - 18H20  Aikido  Oï gong

Bulletin d'inscription  
 à renvoyer ou à déposer  
 avec votre règlement par chèque  
 (à l'ordre du Domyos Club) à :

Guillaume Lavisse  
 Domyos Club  
 1, Avenue des Olympiades  
 59700 Marqu'En Barœul  
 Tél. : 03.20.82.64.59

# L'événement à partir de

# 5€