

KUNG FU- WUSHU



Enfants et adultes

Au dojo

gymnase de **BÛ**

rue de l'église (au bout de la rue)

mercredi :

10h00 à 11h15 enfants, 6 à 10 ans
11h15 à 12h00 enfants, 4-5 et 6 ans débutants
17h30 à 18h30 gym et jeux d'éveil wushu
enfants de 10 à 13 ans

samedi :

14h00 à 15h00 enfants, 9 à 11 ans
14h45 à 16h00 adolescents(es) adultes



Le club de BÛ propose des cours de Kung Fu enfants, à partir de 4 ans.

Les enfants peuvent apprendre l'art chinois du kung fu, à travers une approche gymnique qui améliorera la coordination, son potentiel physique, la perception de son corps dans l'espace et une meilleure confiance en soi. Cette approche s'articule sur un contenu technique proposant l'apprentissage d'exercices de bases et de formes à mains nues. Les exercices s'effectueront seul avec un esprit concentré et sérieux ou avec un partenaire. Ce travail à deux développera confiance, convivialité et un esprit fort (combat sous une approche ludique). La pratique favorisera le développement harmonieux du corps, et une meilleure maîtrise de celui-ci.

De plus, le kung fu par la richesse des techniques et des exercices proposés permettra à l'individu de développer son intellect, son sens de la perfection et ses capacités d'adaptation, éléments importants contribuant à son épanouissement.



Cours du mercredi assurés par Véronique LESUEUR et le samedi par Hadrien LESUEUR

**Champion de France junior de Sanda
Membre de l'équipe de France de Sanda
Champion d'Europe de Shuai jiao
Vainqueur de la Coupe du Monde Shuai jiao**