

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 de retrouver la forme

PIÈCES À FOURNIR

- Le bulletin d'inscription rempli avec une photo d'identité collée
- Un certificat médical (dès 18 ans)
- Une enveloppe timbrée à votre nom et adresse
- Votre règlement (possible en trois fois) par chèque à l'ordre de Jean ZINSOU

TARIFS

Un forfait à 450€ (d'octobre à juin) : une séance hebdomadaire de 1h30 en groupe, en dehors des périodes de vacances scolaires (*adhésion et assurance comprises*)

Adhésion 30€

LIEU ET HORAIRES DES COURS

Formule club Kung Fu

**Dojo du Gymnase André Messager,
Voie des Sports, 95150 TAVERNY**

Les lundis de 20h30 à 22h

ou

Les mercredis de 15h à 16h30

Déroulement d'une séance d'1h30 :

Echauffement (environ 20min)

Travail technique (environ 50min)

Retour au calme (environ 10min)

Retour aux vestiaires (environ 10min)

TENUE

La tenue traditionnelle chinoise est la plus adaptée. Elle peut être remplacée par la tenue vendue par le Club

Le tigre d'or repousse la vieillesse, et avec vous va vers équilibre et bien-être



ACTIVITÉ PHYSIQUE

ADAPTÉE

CLUB DU TIGRE

Jean ZINSOU - Coach Sportif

Tel : 06.63.52.78.03

Mail : jean.zinsou@hotmail.fr

PHOTO
(à coller)

BULLETIN
D'INSCRIPTION
(à découper)

Nom :
Prénom :
Sexe:....**Né(e) le**: **âge**:.....
Adresse :
.....
Tél.:.....
Profession ou classe :
Mail:.....

Droit à l'image:

Je soussigné(e).....,
 autorise gracieusement, n'autorise pas,

pour le monde entier et sans limite de durée, l'association *Dragon de Taverny* à reproduire sur son site web et sur tout support, les photos et vidéos du pratiquant nommé ci-dessus, réalisées dans le cadre des activités du Club pour une exploitation non commerciale de ces images. Je renonce à toute action à l'encontre de l'association, qui trouverait son origine dans l'exploitation de ces images dans le cadre précité.

J'ai lu et j'accepte le règlement intérieur du Club (consultable sur le site internet www.club-du-tigre.com)

Signature : (des parents pour les mineurs)



Jean ZINSOU – Coach sportif

Pratiquant des Arts Martiaux chinois depuis 1982. Ceinture noire 6^{ème} Dan, de Kung Fu Wushu. Titulaire d'un double BPJEPS éducateur sportif, option « Activités Physiques pour Tous » et option « Wushu »

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

J'ai poursuivi mon apprentissage jusqu'en Chine à Shaolin en 2013 pour confirmer mes acquis, et en 2019 à Wudang. J'y ai appris et perfectionné mes méthodes de travail sur la recherche du bien-être. (Le Taiji Quan et le Qi Gong)

Tel : 06.63.52.78.03

Mail : jean.zinsou@hotmail.fr

LES BIENFAITS DU TAIJI QUAN...

Pratiqué régulièrement, le taiji Quan 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 Taiji Quan améliore en outre le sens de l'équilibre. De manière générale, le Taiji Quan aide à mieux intégrer son schéma corporel et à coordonner ses mouvements. Dans le Taiji Quan, on apprend effectivement à maintenir le corps centré et aligné tout en étant en mouvement.

...ET DU QI GONG

Vers le V^e siècle, selon la légende, Bodhidharma développait le **Qi Gong** dans le wushu 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.

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.