

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.

TARIFS ET HORAIRES DES COURS

Formule club Kung Fu

(Cotisation et assurance inclus)

Cours	Horaires	Cotisation
APA (cours adapté à tout âge) 1h30	LUNDI (20h30 -22h)	450 €
APA (cours spécial seniors) 1h	MARDI (14h - 15h)	300 €

Adhésion : + 30€

Le dossier d'inscription complet est à remettre lors du premier cours
(Pas de remboursement en cas d'abandon)

PIÈCES À FOURNIR

- **Le bulletin d'inscription rempli avec une photo d'identité collée**
- **Un certificat médical (dès 18 ans)**
- **1 chèque à l'ordre de Jean Zinsou du montant de la cotisation**
(paiement possible en 3 chèques)
- **1 chèque de 30€ (adhésion) à l'ordre de « Dragon de Taverny »**

LIEUX

Cours du lundi

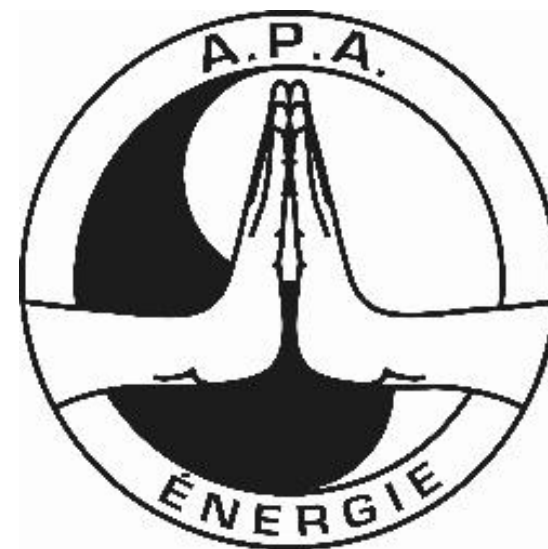
**Dojo du Gymnase André Messager
Voie des sports - Taverny**

Cours du mardi

**Salle Multisports
(quartier Les Diablots)
10 Place de Culcheth
St leu-la-Forêt**

TENUE

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



ACTIVITÉ PHYSIQUE

ADAPTÉE

CLUB DU TIGRE

Jean ZINSOU - Coach Sportif

Tel : 06.63.52.78.03

Mail : jean.zinsou@hotmail.fr

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

PHOTO
(à coller)

BULLETIN
D'INSCRIPTION
(à découper)

Nom :
Prénom :
Sexe:....Né(e) le:âge:.....
Adresse:
.....
Tél.:.....
Profession ou classe :
Mail:.....
Inscription : ☐ Lundi ☐ Mardi

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)

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.