



COMMUNIQUÉ DE PRESSE
(diffusion immédiate)

Reprise des cours de Kung-Fu

" Essayez le KUNG-FU WUSHU "

*Vous avez toujours rêvé de pratiquer un **art martial** mais vous n'avez jamais osé franchir le pas? Essayez le **Kung-Fu Wushu!***

L'association clermontoise de Kung-Fu Wushu propose **deux cours d'essais gratuits** pour les novices parmi 10 créneaux horaires proposés.

Rendez-vous au **gymnase du lycée Jeanne d'Arc** à l'angle de l'avenue Carnot et de l'avenue de l'Union Soviétique à Clermont-Ferrand.

Au programme : travail d'enchaînements (appelés taos) adaptés à tous niveaux, de mouvements demandant coordination psychomotrice, à droite comme à gauche pour les taos simples, un jeu de corps équilibré, **résistance et souplesse** mais aussi un travail de combat souple pieds-poings (Sanshou), de clés (Qinna), de frappes au Pao (bloc de protection de mousse).

Deux cours sont réservés aux enfants de 10 à 14 ans afin qu'ils découvrent les arts-martiaux. Ils sont rythmés par une alternance entre pratique du combat, bâton, hallebarde, taolus à mains nues et deux cours techniques (mante religieuse, singe, Nan Quan ...).

Les adultes feront leurs choix parmi 10 cours disponibles par semaine et pourront venir à ceux qu'ils souhaitent.

Deux cours de combat pour adultes sont également proposés chaque semaine. Initiation au combat traditionnel : le Wing Chun, et combat moderne : le SanShou.

Les cours sont entièrement effectués par le professeur historique de l'association (30 ans de pratique, 20 ans d'enseignement).

Pour ceux qui hésiteraient encore, rendez-vous sur le site Internet <http://www.ackfws.fr>.

INFOS EN +

- > Stéphane REYNOUDT est titulaire de son brevet d'état d'éducateur sportif depuis 1996.
- > Des stages mensuels vous permettront de vous perfectionner.
- > Les cours ont lieu même pendant les vacances scolaires.

CONTACT PRESSE

Stéphane REYNOUDT

ackfws@free.fr

04 73 92 62 78

