



SHINDAÏ-DO

L'équilibre du corps et la force de l'esprit

LE SHINDAÏ-DO, UN ART MARTIAL QUI...

Améliore votre sommeil

Allège vos angoisses

Calme vos colères

Dissipe vos peurs

Affiliation à la FFST,

agrée par le Ministère des Sports et membre du
Comité National Olympique et Sportif Français.

N° d'agrément 13056 du 15.06.1953

Shindai-do 11 - 24 quai de Lorraine - 11100 Narbonne
www.shindai-do.com

LE SHINDAI-DO, UN ART MARTIAL QUI DÉVELOPPE...

- ▶ La confiance en soi
- ▶ L'estime de soi
- ▶ L'équilibre
- ▶ Le courage

Cours à la portée de tous, de l'enfant au sénior.
Deux séances de découverte offertes sur présentation de ce flyer.

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

Shindai-do 11

24 quai de Lorraine
11100 Narbonne

 06 86 96 81 97

 shindaido11@gmail.com

 www.shindai-do.com

 **Shindai-do 11**

PLANNING DES COURS 2019 - 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI
COURS ADULTE 12H30 - 13H30 Monique Baudin		
	COURS ADULTE 18H - 19H Mary-Jane Lindor	COURS ENFANT (8-14 ans) 17H30 - 18H30 Lysianne Pons
COURS ADULTE 19H - 20H Monique Baudin	COURS ADULTE AVANCE 19H - 20H Mary-Jane Lindor	