



Conception - Jeanne Amiot Graphisme  
Pictogrammes © FlatIcon, Freepik

# S)HINDAI-DO

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

## UN ART MARTIAL QUI DÉVELOPPE...



Confiance en soi



Estime de soi



Équilibre



Courage

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Affiliation à la FFST, agréée par le Ministère des Sports et  
membre du Comité National Olympique et Sportif Français.

N° d'agrément 13056 du 15.06.1953

[www.shindai-do.com](http://www.shindai-do.com)

Club Shindai-do 11 - 24 quai de Lorraine - 11100 Narbonne

# SHINDAI-DO

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

- ▶ Améliore votre sommeil
- ▶ Allège vos angoisses
- ▶ Calme vos colères
- ▶ Dissipe vos peurs

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](http://www.shindai-do.com)

## PLANNING DES COURS 2019 - 2020

|                                                                                        |                                              |                                                 |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>LUNDI</b><br>Monique<br>Baudin                                                      | Cours adultes<br>12H30 - 13H30               |                                                 | Cours adultes<br>19H - 20H        |
| <b>MARDI</b><br>Mary-Jane<br>Lindor                                                    |                                              | Cours enfants<br>18H - 18H45<br>de 8 à 14 ans   | Cours adultes<br>19H15 -<br>20H15 |
| <b>MERCREDI</b><br>Lysianne<br>Pons                                                    | Cours enfants<br>17H - 17H30<br>de 4 à 5 ans | Cours enfants<br>17H45 - 18H30<br>de 6 à 10 ans |                                   |
| Cours mensuel pour les parents le dernier mercredi de chaque<br>mois de 17H30 à 18H30. |                                              |                                                 |                                   |

[www.shindai-do.com](http://www.shindai-do.com)

Club Shindai-do 11 - 24 quai de Lorraine - 11100 Narbonne