



Conception - Jeanne Amiot Graphisme
Pictogrammes © Flaticon, Freepik

SHINDAI-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

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

SHINDAÏ-DO

LE SHINDAÏ-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 séniior.
Deux séances de découverte offertes sur présentation de ce flyer.

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

Shindaï-do 11

24 quai de Lorraine
11100 Narbonne

 06 86 96 81 97

 shindaido11@gmail.com

 www.shindai-do.com

PLANNING DES COURS 2019 - 2020

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

www.shindai-do.com

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