

Bien-être **Fitness** Arts martiaux

Quelques mots sur les principales disciplines pour vous aider à trouver l'équilibre...

Karaté (adultes/ado/enfants)

Le punch, le coup d'oeil, l'efficacité en combat... avec Jacques Tapol, 7ème dan, champion du monde mi-lourd, champion d'Europe, 5 fois champion de France dont 2 fois en karaté-contact...

Yoga

Le yoga c'est l'équilibre. L'harmonie. Celle du corps et de l'esprit. Une discipline qui s'adapte à tous. Nous pratiquons à Kikentai trois sortes de yoga. Du plus doux au plus dynamique : Hatha, Iyengar, Vinyasa. Trois formes dans lesquelles on retrouve le travail postural, respiratoire et de relaxation.

Pilate

« En trente séances, un corps tout neuf » promettait à l'époque Pilates, l'inventeur de la méthode. Un siècle plus tard, la discipline continue de séduire des millions de pratiquants dans le monde. Tous sont unanimes pour parler de bien-être. Car c'est un fait, Le Pilates atténue les douleurs en renforçant les muscles profonds, en remplaçant correctement le bassin et le dos... Il affine également la silhouette et chasse le stress en apportant un vrai confort mental.

ADULTE

Abonnement 1 an	680 €
Etudiant/chômeur	570 €
Abo. muscu. seule	500 €
Abonnement 6 mois	450 €
Abonnement 3 mois	340 €
Abonnement 1 mois	120 €
Carnet de 10 cours	180 €

ENFANT (judo ou karaté)

Abonnement 1 an (- de 12 ans)	370 €
Abonnement 1 an (de 12 à 14 ans)	420 €
Abonnement 1 an (de 15 à 17 ans)	470 €

Kick-boxing

La rencontre du noble art et du Muay thaï... Autrement dit, l'association de la boxe anglaise, pour les poings, et des arts martiaux pour les techniques de jambes. Tout l'esprit du K-1 avec Séverine Guilpin.

Fitness

Un espace musculation et cardio-training avec vue sur jardin japonais, des cours collectifs où l'on prend le temps de vous corriger, des entraînements déclinés façon « petits ateliers »... Tous les incontournables du fitness (stretching, cuisses-abdos-fessiers, renforcement global, gainage, musculation, steps...) revisités par Magali, Yannick, Florian, Anda... et sans supplément sur votre abonnement, la possibilité de vous faire suivre en musculation par un coach.

Nihon Tai Jitsu

Projections, frappes, étranglements, immobilisations... Une méthode efficace basée sur des attaques telles qu'elles pourraient se produire dans la rue.

Bon à savoir !

- L'abonnement au club vous permet de pratiquer **l'ensemble des disciplines** proposées.
- Le club est **ouvert toute l'année**, juillet et août compris.
- Certificat médical obligatoire.
- pour les arts martiaux, licence obligatoire.
- Possibilité de **location de salles** pour stages, séminaires, anniversaires...
- Contactez directement le club.**



La parenthèse sportive
Bien-être, Fitness, Arts martiaux



ki ken tai
L'espace forme du 19^{ème}

01.53.19.91.91

Du lundi au vendredi de 9h00 à 22h00

Le samedi de 9h00 à 18h00

Le dimanche de 9h00 à 14h00

www.kikentai.eu

145, avenue Jean-Jaurès Paris 75019 (M° Ourcq)



LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE		
Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu
			Karaté 7h45-8h45 Frédéric																	
Yoga Iyengar 9h00 10h30 Ursula	Bodysculpt 10h-11h Stéphanie				Coaching Cardio Muscu 10h00 11h30 Stéphanie	Yoga Iyengar 9h00 10h30 Ursula	Bodysculpt 10h-11h Stéphanie				Coaching Cardio Muscu 10h-11h30 Stéphanie		Bodysculpt 10h-11h Stéphanie		Pilates Ballon 9h-9h45 Florian					
	Stretching 11h-11h30 Stéphanie						Stretching 11h-11h30 Stéphanie								Karaté blanche à marron 9h45 11h00	Bodysculpt 10h-10h45 Florian				
															Karaté marron à noire 11h00 12h30	Stretching + renf. post. 10h45-11h30 Florian		Yoga 11h00 12h30 Ursula ou Anda		
Karaté 12h30 13h30 Jacques	Pilates 12h30 13h30		Yoga vinyasa 12h30 13h30 Yin Yoga 13h30-14h Anda			Karaté 12h30 13h30 Jacques	Balance Form 12h30 13h30 Magali		Yoga 12h30 13h30 Yoga relax 13h30-14h Karin	Pilates 12h30 13h30 Michèle		Karaté 12h30 13h30 Jacques	Pilates 12h30 13h30		Judo enfants (4/8 ans) 12h30 13h30					Kikencross 9h30 10h30 Yannick
						Judo (4/5) 13h30-14h15 Judo (6/8) 14h15-15h15 Judo (9/12) 15h15-16h15									(9/12 ans) 13h30 14h30					Musculation Coaching Bilans perso. Circuit training 10h30 14h00 Yannick
		Musculation Coaching 16h00 18h30 Florian				Karaté enf. début. 16h15-17h15 Karaté enf. gradés 17h15-18h15									Judo 14h30 16h00 Fabrice	Pilates 14h-15h Yoga vinyasa débutant 15h-16h15 Anda				
Karaté enfants 5/6/7 ans 17h-17h45 Jacques Karaté enfants 17h45 18h45	Capoeira enfants 17h-18h Luis		Judo 18h15 19h30 Fabrice	Yoga inyasa 18h30 19h30 Anda	Musculation Coaching 18h30 19h30 Sylvain	Karaté Ados 18h15-19h15	Pilates déb. 18h15 19h15 Anda		Yoga Iyengar Débutant 18h à 19h Ursula		Musculation Coaching 18h30 19h30 Samy	Nunchaku enfants 17h-18h Jacques	Capoeira enfants 17h-18h Luis		Yoga vinyasa intense 16h15 17h45 Anda	Boxe enfants 16h30-17h30 Nabil				
Yoga hatha 19h00 20h30 Karin	Bodysculpt 18h30-19h Abdo/Fess. 19h-19h30 Cardio 19h30-19h45 Florian					Karaté débutants 19h15 20h30	Pilates avancé 19h15 20h15 Anda		Yoga Iyengar Niv. 1 et 2 19h00 20h40 Ursula	Fitness 18h30 20h30 Julia	Kikencross 19h30 20h15 Samy	Karaté enfants 18h-19h Jacques	Circuit minceur 18h-18h45 Coaching, Bilan forme, Conseils diététiques 18h30-20h00 Thomas							
Karaté blanche à noire 20h30 21h45 Jacques	Stretching 19h45 20h30 Florian		Kick Boxing 19h30 20h45 Nabil	Pilates 19h30 20h30 Anda	Kikencross 19h30 20h15 20h15 Sylvain	Karaté 20h30 21h45 Jacques			Kick Boxing 20h45 22h15 Majid		Kikencross 20h15 21h00 Samy	Karaté 19h00 20h15 Jacques								
			Karaté MMA 20h45 22h00 Yan		Kikencross 20h15 21h00 Sylvain							Karaté MMA 20h15 22h00 Yan								

