

TAEKWONDO

	METZ	BOUSSE	VEYMERANGE
groupe 1 4 à 6 ans	Lundi 17h > 17h45 Samedi 10h > 11h	Mercredi 15h > 15h45	Mercredi 17h30 > 18h15
groupe 2 7 à 11 ans	Lundi 18h > 19h Samedi 11h > 12h	Mercredi 16h > 17h Vendredi 17h > 18h	Mercredi 18h30 > 19h30 Vendredi 18h30 > 19h30
	BERTRANGE		
			Mercredi - 15h > 17h
groupe 3 adulte et + 12 ans			Mercredi 19h30 > 21h30 Vendredi 19h30 > 21h30

HANDO MOOSOOL

METZ

adulte et + 12 ans	Lundi 19h15 > 20h45	Mercredi 19h45 > 21h45	Samedi 14h > 16h
------------------------------	------------------------	---------------------------	---------------------

CARDIO BOXE

	METZ	BOUSSE	VEYMERANGE
adulte et + 14 ans	Samedi 10h > 10h45 <i>spécial abdos</i> 11h > 12h	Mardi 19h15 > 20h15 20h30 > 21h30	Jeudi 20h30 > 21h30

HATHA YOGA

	METZ	BOUSSE	VEYMERANGE
Tout public adulte Vendredi <i>Spécial enfant & parent</i>	Lundi 18h30 > 20h	Lundi 9h30 > 10h30 Mercredi 18h > 19h	Jeudi 19h > 20h15 Vendredi 17h15 > 18h15

GYM ZEN - GYM BALLON

METZ

Tout public adulte	Mardi 9h > 10h	Jeudi 9h > 10h
---------------------------	-------------------	-------------------

TAI CHI CHUAN

Tout public adulte - METZ - Samedi - 9 h > 10 h

◀ ADRESSES DES ÉCOLES ▶

HANDO ARTS MARTIAUX METZ
Complexe sportif rue de la baronète - 57070 METZ

HANDO ARTS MARTIAUX BOUSSE
Salle polyvalente Georges Brassens
Route de Metz - 57310 BOUSSE

HANDO ARTS MARTIAUX VEYMERANGE
Complexe sportif (proche kinépolis)
55 route de Buchel - 57100 VEYMERANGE

HANDO ARTS MARTIAUX BERTRANGE
Groupe scolaire de Bertrange - 57100 BERTRANGE

◀ CONTACTS DES RESPONSABLES ▶

Directeur technique Hando Arts Martiaux
Responsable des activités METZ
▶ **Guillaume STUMPEL** : 06 50 79 02 93
guillaume.stumpel@hando.org

Président Hando Arts Martiaux
Responsable des activités BERTRANGE
▶ **Emmanuel KREMMER** : 06 07 95 40 28

Responsable Hatha Yoga ADULTE
▶ **Régine PREVOST** : 06 11 32 95 99

Responsable Hatha Yoga PARENT-ENFANT
▶ **Sandra KREMMER** : 06 24 56 72 11

Responsable Cardio Boxe
Responsable des activités
BOUSSE ET VEYMERANGE
▶ **Olivier MILHAU** : 06 82 82 07 70

Responsable Ta Chi Chuan
▶ **Nathalie LABBE** : 06 29 27 14 23



www.facebook.com/Hando-Arts-Martiaux

www.hando.org



HANDO



ARTS MARTIAUX



METZ - BOUSSE
VEYMERANGE - BERTRANGE

TAEKWONDO HANDOJANG



LA VOIE DES PIEDS ET DES POINGS

- ▶ Art Martial Coréen de percussion

PUBLIC

MATÉRIEL

- ▶ **groupe 1** (initiation)
enfant de 4 à 6 ans
- ▶ **groupe 2**
enfant de 7 à 11 ans
- ▶ **groupe 3**
adulte et enfant de + 12 ans

- ▶ Dobok & Ceinture
- ▶ Gants de boxe
- ▶ Protections tibias

SU SHIN GYM ZEN



GYMNASTIQUE CORPORELLE DOUCE

- ▶ Equilibre, proprioception, étirement
- ▶ Renforcement muscles posturaux
- ▶ Amplitude articulaire
- ▶ Postures animales

PUBLIC

MATÉRIEL

- ▶ Tout public adulte

- ▶ Tee-shirt et short
- ▶ Tapis de sol
- ▶ Swiss Ball

HATHA YOGA



GYMNASTIQUE CORPORELLE & ÉNERGÉTIQUE

- ▶ Travail des postures du Yoga
- ▶ Travail des techniques respiratoires
- ▶ Travail de relaxation
- ▶ Méditation

PUBLIC

MATÉRIEL

- ▶ Tout public adulte
Vendredi
Spéciale enfant & parent

- ▶ Tee-shirt et short
- ▶ Tapis de sol

HANDO MOOSOOOL



MÉTHODE DE COMBAT COMPLET

- ▶ Percussions pieds/poings
- ▶ Clefs articulaires
- ▶ Projections
- ▶ Combat au sol

PUBLIC

MATÉRIEL

- ▶ Tout public
à partir de 12 ans

- ▶ Hanbok & Ceinture
- ▶ Gants de boxe
- ▶ Protections tibias

CARDIO BOXE



GYMNASTIQUE MARTIALE

- ▶ Renforcement cardio respiratoire
- ▶ Renforcement muscles posturaux
- ▶ Etirement
- ▶ Travail de percussions pieds/poings

PUBLIC

MATÉRIEL

- ▶ Tout public adulte
à partir de 14 ans

- ▶ Tee-shirt et short
- ▶ Tapis de sol

TAI CHI CHUAN



ART MARTIAL INTERNE CHINOIS

- ▶ Travail en douceur et lenteur
- ▶ Renforcement muscles posturaux
- ▶ Application martiale
- ▶ Travail d'enchaînement

PUBLIC

MATÉRIEL

- ▶ Tout public adulte

- ▶ Tee-shirt et short
- ▶ Chaussures
semelles blanches