

HANDO MOOSOL

	METZ	BOUSSE	VEYMERANGE
groupe 1 4 à 7 ans METZ 6 à 8 ans	Lundi 17h15 > 18h	Mercredi 15h > 15h45	Mercredi 17h30 > 18h15
	Samedi 10h > 11h		
groupe 2 8 à 11 ans	Lundi 18h > 19h	Mercredi 16h > 17h	Mercredi 18h30 > 19h30
	Samedi 11h > 12h	Vendredi 17h > 18h	Vendredi 18h30 > 19h30
	BERTRANGE		
	Mercredi 15h > 16h		
groupe 3 adulte et + 12 ans	Lundi 19h > 21h	X	Mercredi 19h30 > 21h30
	Mercredi 19h45 > 21h45		Vendredi 19h30 > 21h30
	Samedi 14h > 16h		

JIU JITSU BRESILIEN

	METZ		
adulte et + 14 ans	Lundi 20h > 22h	Mercredi 20h45 > 22h	Vendredi 17h > 19h

CARDIO BOXE

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

HATHA YOGA

	METZ	BOUSSE	
Tout public adulte	Lundi 18h > 19h	Lundi 9h30 > 10h30	Mercredi 18h > 19h

GYM ZEN - GYM BALLON

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

TAI CHI CHUAN / QI GONG

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

◀ 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 WARTER** : 06 11 32 95 99

Responsable Jiu Jitsu Brésilien
▶ **Yannick PELE** : 06 66 92 17 02

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

Responsable Tai Chi Chuan / Chi Gong
▶ **Nathalie LABBE** : 06 29 27 14 23



www.facebook.com/Hando-Arts-Martiaux

www.hando.org



HANDO

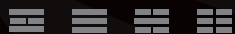


ARTS MARTIAUX



METZ - BOUSSE
VEYMERANGE - BERTRANGE

HANDO MOOSOOL



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

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

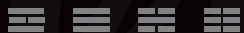
PUBLIC

MATÉRIEL

- ▶ Tout public adulte

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

JIU JITSU BRESILIEN



MÉTHODE DE COMBAT AU SOL

- ▶ Clefs articulaires
- ▶ Etranglements
- ▶ Soumission

PUBLIC

MATÉRIEL

- ▶ Tout public à partir de 14 ans

- ▶ Gi et ceinture JJB

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