

LE SHAOLIN

LE CLUB D'ARTS MARTIAUX

PIEDS & POINGS



Métro GRAMONT - 05 61 48 05 44

www.shaolin-toulouse.com

CCI ASSURANCES
Patrick Pascalin
Tél. : 05 34 25 81 90
20 avenue St. Oulès/Toulon



KONICA MINOLTA

IMV. PRINTURE
G MENGUAL

Vidocom

SECRETS
DE
PAINS

PLAFOND D'OC



MAIRIE DE TOULOUSE



graphisme & communication
la boîte à gom



CAISSE D'ÉPARGNE
DE MIDI-PYRÉNÉES

ISIS
Poly Services

LA DÉPÊCHE



Sport et Culture pour tous



Vous habitez Balma, vos enfants ont entre 6 et 18 ans et souhaitent pratiquer une activité sportive ou culturelle dans une association balmanaise ? La Mairie de Balma peut prendre en charge, sous certaines conditions, une partie des frais d'inscription.

Renseignements et inscriptions en Mairie
Pôle Famille et Solidarité
Direction de l'Enfance et de la Jeunesse
Tél. : 05 61 24 92 77





Lilian Froidure
Champion de France, 6^{ème} Dan
Recordman du Monde, Arbitre International



Madame, Monsieur,

Les Arts Martiaux sont une école de vie. Le Shaolin a ouvert ses portes en 1985. Déjà trente deux ans que le Shaolin transmet à travers son enseignement les valeurs morales des Arts Martiaux : rectitude, justice, courage, sincérité, honneur, esprit d'audace, bienveillance, compassion, politesse, devoir de loyauté et contrôle de soi.

Nelson Mandela a dit : J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais de triompher d'elle. L'homme courageux n'est pas celui qui ne ressent pas la peur, mais celui qui la vainc.

Le grand combat c'est celui que l'on mène contre soi.

Le Shaolin est devenu au fil du temps un club reconnu dans le monde des Arts Martiaux. On ne compte plus le nombre d'enseignants, de ceintures noires, ni les titres et médailles que ce soit au niveau Régional, National et ou International. La compétition n'est que la partie immergée de l'iceberg. On est là pour se faire Plaisir et partager notre Passion. Au Shaolin le plus jeune pratiquant a 4 ans et le plus âgé a dépassé depuis longtemps les 60 ans. Certains sont à l'école, au collège, au lycée, à la faculté, chômeur, Rmiste, ouvrier, cadre, PDG... Au Dojo tout le monde est sur le même pied d'égalité quelque soit l'âge, le sexe ou la religion... Il n'y a pas d'âge pour commencer.

A bientôt sur nos tatamis.

Lilian Froidure

KARATE

Le karaté au Shaolin est avant tout un état d'esprit.

Adapté à toutes et à tous le karaté est une discipline qui offre au pratiquant la possibilité de s'épanouir physiquement et psychologiquement, mais aussi d'adhérer à « une école de vie ».

Les enfants y trouvent une pratique éducative et ludique qui leur permet de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux.

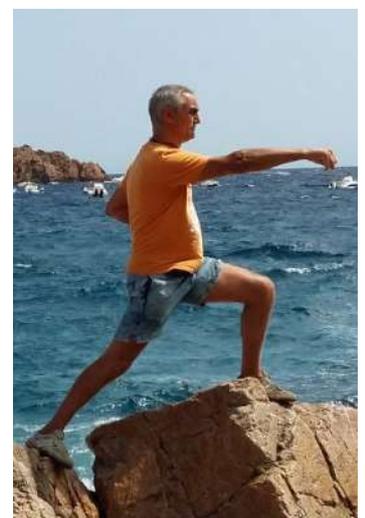


L'adolescence, période de transition entre le monde de l'enfance et le monde des adultes est un véritable raz de marée. L'adolescent a besoin de confiance, d'écoute, et de responsabilité, autant que d'une autorité compétente de limites et de sécurisation ? car c'est en testant et se confrontant au cadre qu'il peut lui même construire sa propre démarche

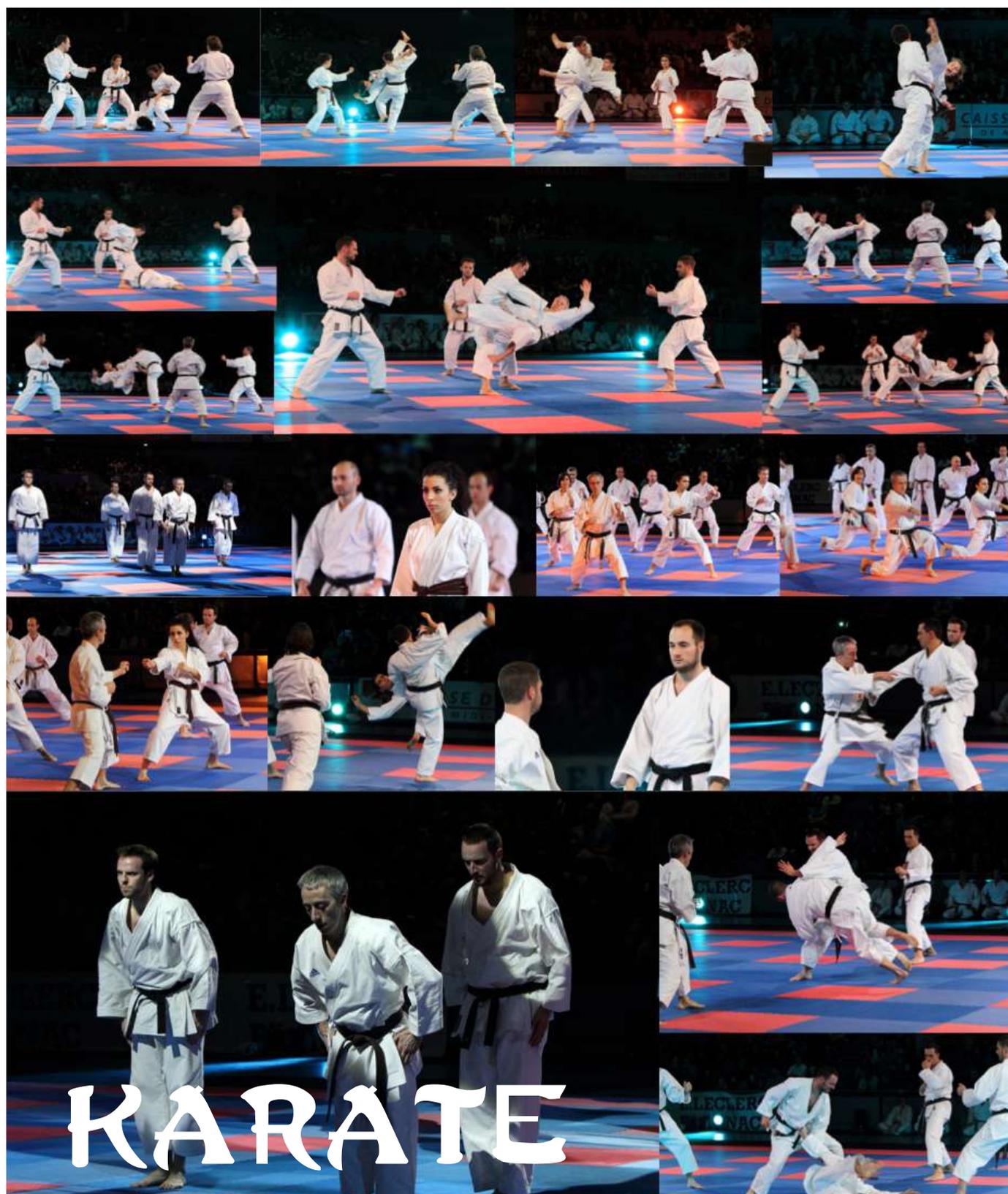
adulte.

Les féminines représentent 30% de nos effectifs. Bien être, self défense, activité physique complète, confiance en soi sont parmi les bienfaits d'une pratique régulière. Les sportifs peuvent s'exprimer au travers de nombreuses compétitions. Nous sommes fier que notre Dojo soit une référence en compétition, mais ce n'est en aucun cas notre but premier qui est l'épanouissement de l'individu. Lilian Froidure 6^{ème} Dan a 48 années de pratique. Il enseigne depuis 39 années. Il a été responsable de la formation des cadres et de l'arbitrage pendant de très nombreuses années.

On peut commencer le karaté à tout âge. Notre plus jeune



pratiquant a tout juste 4 ans, et le plus âgé a passé depuis longtemps les 60 ans. Les enfants ont la possibilité de s'entraîner les lundi, mercredi, vendredi et samedi. Les adultes tous les soirs du lundi au vendredi inclus, les mardi et jeudi midi et le samedi matin. Au Shaolin, on ne compte plus le nombre de ceintures noires et de professeurs formés au Dojo de titres et de médailles remportés que ce soit au niveau Régional, National et ou International. Bien sur la compétition n'est que la partie immergée de l'iceberg. N'hésitez pas venez découvrir notre Passion. Un cours d'essai gratuit vous attend.





1 acheté
=
1 offert

RESTAURANTS
BIEN-ÊTRE
LOISIRS

VENEZ À 2
PAYEZ POUR 1

Sortez
Découvrez
Économisez

Contact: Lilian FROIDURE

Tel 06 18 30 32 48

VENEZ DECOUVRIR NOTRE



PASSION



LE SHAOLIN VOUS OFFRE

1 COURS D'ESSAI

BABY SHAOLIN 4 à 6 ans

Amener l'enfant a une approche concrète et ludique des arts martiaux et sports de combat

Motricité

J'apprends à me déplacer toucher des cibles avec precision.

Prise d'information

J'apprends à regarder ce que fait l'autre pour décider et agir.

Prise de décision

Je m'oppose en m'amusant.



BOXING SHAOLIN

1 seule inscription permet de pratiquer les 5 disciplines

Enfant - Ados - Adultes

KICK BOXING

FULL CONTACT

- Sport de contact
- Avec les poings et les pieds au dessus de la ceinture, balayages autorisés
- Light Contact : touches légères
- Point Fighting : Arrêt après chaque touche
- Full Contact : touches appuyées
- 5/9 ans, 10/14 ans , + de 15 ans



LOW KICK

- Appelé aussi Kick Boxing
- Avec les poings et les pieds dont les coups sont autorisés dans les jambes au dessus des genoux
- A partir de 10 ans
- Light Kick sans appuyer les touches



K ONE RULES

- C'est le kick boxing japonais
- Avec les poings, les pieds et les genoux
- Coups circulaires dans les jambes
- 1 seul coup de genoux est autorisé avec saisie tête 4 s
- A partir de 15 ans





Charly MUNOZ

4ème DAN

Arbitre Mondial / BMF 3

BOXE THAÏ

- Sport de contact roi en Thaïlande
- Avec les poings, les pieds, Les coudes et les genoux
- Les saisies et projections autorisées
- Assaut et plein contact
- A partir de 15 ans



PANCRACE

- C'est le combat total
- Commence debout avec les poings, pieds, Genoux, coudes.
- Toutes projections autorisées
- Combat au sol, lutte, Grappling, etc
- Pas de frappes au sol (MMA)



SHAOLINFIT

ShaolinFit est un terme désignant une méthode de conditionnement physique. Il combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie et les sports d'endurance.

ON VOUS ATTEND



MA UNE

PERSONNALISÉE

& gratuite

Faites la Une!

Une idée cadeau personnalisée

0€



1 Sélectionnez votre journal

2 Créez votre Une

3 Recevez votre création instantanément

www.ma-une.fr

Amusez-vous & soyez original!

KUNG FU



Faire découvrir le Kung Fu avec toutes ses valeurs de respect, de partage, d'entraide, de tolérance, de modestie, de courage et d'amitié telle est l'ambition de la section KUNG FU du SHAOLIN.

Outre les capacités physiques que l'on peut acquérir à l'étude du Kung Fu, il faut aussi citer le maniement des armes, les techniques d'auto défense et la philosophie qui entoure toute la pratique des arts martiaux chinois traditionnels.

Pratiquer le Kung Fu au Shaolin c'est d'abord faire le choix d'évoluer dans un groupe qui partage la même passion et les mêmes valeurs que vous.

Mais c'est aussi choisir de passer où non les grades sans que cela ne soit l'unique voie d'évolution et c'est également choisir de faire de la compétition à tous les niveaux sans que cela ne soit obligatoire.

Enfin, faire du Kung Fu avec Nous c'est choisir de s'épanouir psychologiquement tout en acquérant des techniques de combat ET d'auto défense.



SIFU

Ghislain NZEH NDONG

Responsable Technique de la section

6ème DUAN

Diplômé d'Etat

Jean Claude DEROSIN

Portable: 06.73.89.74.37

Fax: 05.61.83.21.64



PLAFOND D'OC

- * Faux-plafond
- * Plâtrerie
- * Isolation
- * Cloisons amovibles
- * Plancher technique



Z. A Le Colombier 31 460 Caraman

Email: derosin@wanadoo.fr

RCS: 812 372 589

SONMUDO

ART MARTIAL ZEN - Ado / Adulte



Venez respirez l'harmonie
et la vitalité

Art martial zen d'origine coréenne. Il s'agit d'une forme entre yoga et martial dynamique. Contrôle de la respiration, du mouvement et de la pensée.

C'est aujourd'hui un art interne et externe complet variant les techniques assises, debout, en déplacement, les enchaînements courts, longs et des techniques martiales originales.

Le Sonmudo inclut aussi le yoga coréen, issu des méthodes ancestrales coréennes, méthodes progressives où l'accent est mis sur certaines techniques de respirations. Ces techniques apportent le calme et permettent de prévenir du stress.

Renforcement musculaire en douceur en apprenant à utiliser son poids de corps.

Même une personne ne pratiquant pas d'autre discipline sportive peut s'initier et découvrir un art au service du bien être.

***POPSANIM EST LE REPRESENTANT OFFICIEL DE LA
FEDERATION COREENNE INTERNATIONALE***

POPSANIM

Frédéric FOUBERT

Responsable Technique de la section 4°DAN
A importé la discipline en France en 1988

et **Carine Fonteille**

Instructrice diplômé de la FFS



CUISINES Turini



ALNO AG

Alno | Weilmann | Ingouls | Pino

www.cuisinesturini.com

25, Avenue de l'Enclos
31120 PORTET/GARONNE
05.62.20.67.30

351, Avenue des Etats-Unis
31200 TOULOUSE
05.61.70.04.53

Z.A. de Ribaute
31130 QUINT-FONSEGRIVES
05.61.24.47.73

COMPTABILITE
Enregistrer les bonnes coordonnées

FISCALITE
Conjuguer avec sens et charme

AUDIT
Naviguer sa trajectoire

GESTION
Régler les voiles

SOCIAL
Motiver et protéger l'équipage

JURIDIQUE
Respecter les codes

INFORMATIQUE
Gérer les données

FORMATION
Perfectionner l'équipage

ORGANISATION
Tenir son poste

GESTION PATRIMONIALE
Entretiens son navire

Tenez le cap
nous traçons la route.

Créer, développer, diriger
une entreprise est une passionnante
aventure, un fabuleux voyage.

Les vents portants gonflent les voiles
d'une formidable énergie. Parfois, les
courants contraires ralentissent la route,
souvent, il faut contourner les écueils.

NOTRE CABINET D'EXPERTISE,
véritable routeur de votre société,
met ses compétences à votre service
pour vous aider à tenir le bon cap en
fonction des aléas de votre parcours.

ECGE
EXPERTISE COMPTABLE
GESTION D'ENTREPRISE

*Sauf au milieu de l'Atlantique,
Entre les courants et les vents,
Une navigation solitaire
Est l'homme le moins sûr au Terre.*

ECGE 18 avenue Charles De Gaulle 31130 Balma

**COMPTOIR TOULOUSAIN
DES ARTS MARTIAUX**



25, Rue de la République 31300 Toulouse
Tel : 05 61 59 40 75
E-Mail : yakasa@orange.fr

fujisport-toulouse.com

KONICA MINOLTA
serians
L'essentiel de votre business

HYBRID READY
COMPATIBLE AVEC VOTRE FUTUR.

Alain Azzar
Directeur Régional des Ventes
KONICAMINOLTA Business Solutions France

Une empreinte positive SUR LE MONDE

HAPKIDO

JIN JUNG KWAN

UN ART MARTIAL ORIENTE 100% EFFICACITE



Le Hapkido est un art martial coréen à part entière basé sur une self-défense dynamique.

De nombreuses frappes avec les membres supérieurs, coups de pieds à tous les niveaux, mais le Hapkido c'est surtout l'école des clefs, luxations, projections et immobilisations et le travail des armes (couteau, baton court, corde, canne...)

L'école Jin Kwan, c'est avant tout un style réputé dur et efficace...

Il ne comporte pas de formes codifiées mais n'est basé que sur des situations réelles d'agression.

Les déplacements et les techniques de luxation sont rapides et directs utilisant la ligne droite, c'est pour cette raison que ce style a été adopté par la **SWAT TEAM** coréenne, le **2^{ème} REP** de Calvi, les **Marines Korps** en Hollande ou encore des polices d'intervention spéciale.

LE HAPKIDO pour les ENFANTS c'est :



un enseignement évolutif et des programmes techniques adaptés en fonction de l'âge

l'apprentissage du dépassement de soi

un art martial complet combinant coups de pieds, chutes...

l'apprentissage du respect, du groupe à travers un art martial traditionnel



LE HAPKIDO pour les ADULTES c'est :



3800 techniques de clefs, luxations, projections et percussions

des frappes avec les membres supérieurs puissantes et rapides pour atteindre les points vitaux...

des coups de pieds à tous les niveaux travaillés en puissance



C'est enfin un formidable esprit de famille dans lequel chacun progresse à son rythme

Les cours sont assurés Nicolas HAPP (vice champion du monde avec sa femme) et Florent GASP

Brevet d'état 1er degré et responsables techniques de l'école Jin Jung Kwan pour le sud de la France



FERMETURE - DÉCORATION - AMÉNAGEMENT TERRASSE

NOS SERVICES

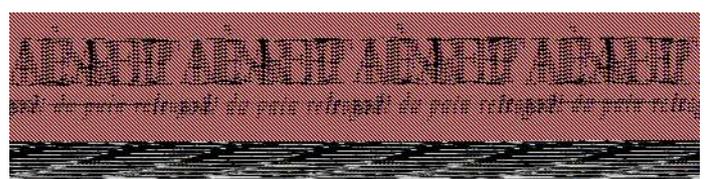
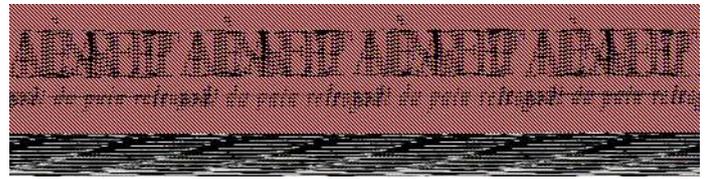
- VOLETS BATTANTS & VOLETS ROULANTS MOTORISÉS
- MENUISERIE ALU, BOIS, PVC
- STORES INTÉRIEURS
- STORES DE TERRASSE & PERGOLAS
- TERRASSE EN BOIS & PARQUETS FLOTTANTS

TVA OFFERTE



CONSEILS PERSONNALISÉS

TEL. : 09 88 99 95 40 - WWW.ACTOBAT.FR



MENGUAL Gérard

Partenaire

du

Shaolin

Depuis + de 10 ans

NIHON TAI JITSU

Méthode Moderne de self défense Personnelle

Le Nihon Tai Jitsu est une méthode de défense personnelle contre des attaques telles qu'elles pourraient se produire dans la vie courante.

La défense se fait à mains nues contre un ou plusieurs adversaires, armés ou non.

La défense est toujours proportionnelle à l'attaque subie, donc toujours juste.



Le Nihon Tai Jitsu permet à ses pratiquants de conforter ou de retrouver la confiance en soi, de canaliser une certaine agressivité, de contrôler leurs émotions, ou encore d'avoir une bonne hygiène de vie.

Il permet également de se réconcilier avec des valeurs telles que le respect d'autrui, la solidarité, la générosité et la loyauté.

SELF DEFENSE

Méthode Moderne de self défense Personnelle

Une série de techniques et une attitude dont l'objectif premier est d'éviter la confrontation et de permettre au pratiquant d'être en mesure de se défendre en situation d'agression. Les techniques étudiées sont simples d'utilisation et facilement assimilables quelque soit le niveau du pratiquant, son âge ou son sexe.

- défense contre armes
- pieds / poings
- amenées au sol
- clef / immobilisation / étranglements
- gestion de l'opposition
- condition physique / Assouplissements

La **Self Défense** est la défense de soi même et non l'attaque des autres.

Si la riposte est dure, nette, définitive, elle est néanmoins proportionnelle à l'attaque, donc toujours juste.



SAISON 2017 - 2018

	Salle 1		Salle 2		Salle 3	
Lundi	18h	karaté enfant	18h	K B compétiteurs	18h	
	19h	karaté	19h	Kick Boxing *	19h	Shaolin Fit
	20h	karaté	20h	Sonmudo	20h	Kick Boxing *

Mardi	12h30	karaté	12h15	Sonmudo		
	18h	Karaté libre	18h	Kung Fu (Armes)	18h	Pancrace
	18h45	karaté	19h	Kung Fu (Mains nues)	19h	Boxe Thaï
	20h	ntj / self défense	20h	Sanda Boxe chinoise	20h	Hapkido

Mercredi	15h	karaté 6/9 ans	15h	Kung Fu 6-9 ans		
	16h	karaté 10/13 ans	16h	Kung Fu 10-12 ans Déb	16h	Baby Tigrou
	17h	karaté enfant ados*	17h	Kung Fu 10-12 ans Avancés	17h	K B Enfants
	18h	karaté	18h	Kung Fu Ados	18h	K B adolescents
	19h	karaté	19h	Kung Fu Défense	19h	K B compétiteurs
	20h	ntj / self défense	20h	Kung Fu Démo compétition	20h	K B tous niveau

Jeudi	12h30	karaté	12h15	Sonmudo		
	18h	Karaté libre	18h	Kung Fu (Mains nues)	18h	Boxe Thaï
	18h45	karaté	19h	Kung Fu (Armes) 1/2	19h	Pancrace
	20h	ntj / self défense	20h	Sanda Boxe chinoise	20h	Hapkido

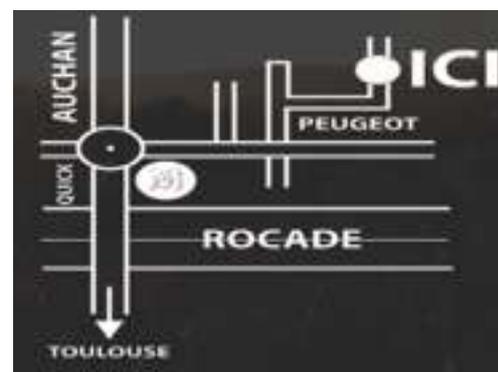
Vendredi					17h	K B enfants
	18h	karaté enfant	18h30	Techniques pures	18h	K B adolescents
	19h	karaté			19h	Kick Boxing *
	20h	karaté	20h		20h	Kick Boxing *

Samedi	10h30	Karaté adulte	10h30	Sonmudo		
	15h	karaté 6-9 ans	15h	Kung Fu 6-9 ans		
	16h	karaté 10-13 ans	16h	Kung Fu 10-12 ans Déb	15h	Baby Tigrou
			17h	Kung Fu 10-12 ans Avancés	16h	K B enfants compét
		18h	Kung Fu Ados	17h	K B adultes compét	

* cours karaté enfant- ados combat grade minimum: orange

* Le Kick Boxing regroupe le Full Contact, le Low Kick et le K1

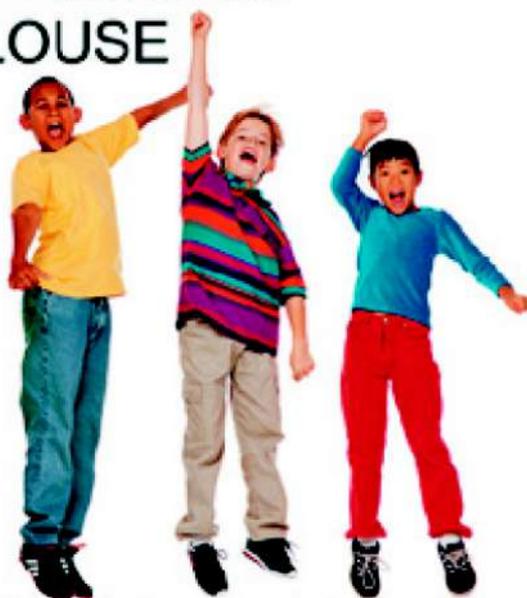
Bp BARRAQUE PEINTURE **Bp**



CCI / ASSURANCES

Patrick Pascalin

28 avenue Henri Guillaumet
31500 TOULOUSE



L'assureur du SHAOLIN

Tél. : 05 34 25 81 90

Fax : 05 34 25 81 89

Choisissez le confort d'un espace propre

Nos services

- ▶ Nettoyage de tout type de locaux,
- ▶ Nettoyage de vitres, même en accès difficile (4 laveurs de vitres dont 2 possèdent le CACÉS),
- ▶ Prestations intégrées de nettoyage des surfaces de ventes, de cafétérias et de restaurants traditionnels ou collectifs,
- ▶ Traitement et protection de tout type de sols : marbre, sol plastique, parquet, moquette...
- ▶ Entretien des espaces verts chez nos clients (meilleur rapport qualité/prix).



05 62 88 38 49



11, rue des Frères Lumières
31520 Ramonville Saint-Agne
Tél.: 05 62 88 38 49
Fax : 05 62 88 38 52
contact@isips.fr

Nous étudions une solution
adaptée à vos exigences

www.isips.fr

Les plus ISIS POLY SERVICES

- ▶ Utilisation systématique de produits ÉCOLABEUSES
- ▶ Petits déménagements à l'intérieur ou à l'extérieur de vos locaux,
- ▶ Gestion complète de la destruction sécurisée de vos archives,
- ▶ Évacuation de divers encombrants,
- ▶ Évacuation et traitement de tout matériel informatique et électronique dans le strict respect des normes environnementales,
- ▶ Montage et démontage de rayonnages,