



**Le SANDA est un sport de combat  
chinois: une boxe complète qui  
associe les frappes pieds et poings  
aux techniques de saisies et  
projections**



**Inspiré des techniques  
traditionnelles, et mis en place  
pour l'usage militaire à l'origine,  
le Sanda est actuellement l'une  
des deux grandes formes de  
compétition sportive en wushu  
(arts martiaux chinois) avec les  
Taolus (formes codifiées)**

#### MERCREDI

- 17h – 18h Cours jeunes 10-15 ans
- 18h – 19h Cours débutants adultes
- 18h30 Échauffement confirmés et compétiteurs
- 19h – 20h Cours confirmés et compétiteurs

#### SAMEDI

- 14h – 16h Entraînement tous âges tous niveaux

#### DIMANCHE

- 9h – 10h Cours débutants adultes
- 9h30 Échauffement confirmés et compétiteurs
- 10h – 11h Cours confirmés et compétiteurs

#### TENUE OBLIGATOIRE\*

- Tee shirt de sport
- Short ou leggings (pas de jogging)
- Protège dents
- Protège tibias/pieds
- Coquille
- Gants
- Bandes
- Corde à sauter et tongs

*\*Le club peut fournir des kits complets pour  
50€*

**Gymnase M-T Eyquem (Dojo)  
27, rue Alain Fournier - Orsay  
RER du guichet**

**Renseignements et  
inscription sur place**

**Tel: 06 75 07 95 95  
shadowanda@hotmail.com  
Shadowboxingclub.fr**