



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 mise 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 – 18h30 Cours débutants adultes

18h30 – 20h Cours confirmés et compétiteurs

JEUDI

17h30 – 19h Cours Jeunes 10/14ans

Gymnase de Mondétour en face de grand frais

Baskets propres obligatoires

SAMEDI

14h – 16h Entraînement tous âges tous niveaux

DIMANCHE

9h – 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

Baskets propres pour le cours du jeudi

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

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

**RER du guichet
Gymnase de Mondetour
74, route de Monthlery –
Orsay (le jeudi)**

**Renseignements et
inscription sur place**

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