

« UN CLUB CONVIVAL POUR TOUTE LA FAMILLE ! »

Le FCL Arts Martiaux accueille les enfants à partir de 4 ans, les juniors, les adultes et les séniors avec des disciplines adaptées à tous les âges et toutes les conditions physiques. N'hésitez pas à consulter notre site internet et à nous appeler pour **une séance découverte gratuite.**

Un complexe sportif entouré de verdure qui vous accueille au cœur de Caluire (parking privé gratuit).

Un dojo dernière génération de 220 m² avec sacs de boxe et espace cardio-musculation.

Pour plus d'infos sur le club, les horaires, les news, le plan d'accès, etc... n'hésitez pas à consulter notre site internet : www.fclartsmartiaux.fr

DOMINIQUE GALLO
DIRECTEUR SPORTIF



- + de 25 ans d'expérience dans l'enseignement des arts martiaux.
- Ex international de karaté, 5 titres de Champion de France, Demi-finaliste des championnats du Monde.
- Brevet d'état supérieur 2^{ème} degré karaté et arts martiaux affinitaires.
- Brevet d'état de préparateur physique.

FCL ARTS MARTIAUX

9, rue François Peissel 69300 Caluire-et-Cuire
Tél. / fax : 04 72 26 05 85
Portable : 06 68 10 88 82
Email : info@fclartsmartiaux.fr

WWW.FCLARTSMARTIAUX.FR



caluire
à cuire

UN VRAI PLAISIR DE SPORT

OFFICIALS SPONSORS

SALON PARTICULIER

COIFFURE

QUAND L'ART RENCONTRE
LA SUBTILITÉ ET L'ÉLÉGANCE



DU MARDI AU VENDREDI DE 9H À 19H ET LE SAMEDI DE 9H À 18H
78, RUE DU PRÉSIDENT ÉDOUARD HERRIOT LYON 2^{ÈME}
TÉL. 04 78 62 99 68 - WWW.SALONPARTICULIER.COM

RESTAURANT LE RICOCCHET



DU MARDI AU DIMANCHE, LUNDI SUR RÉSERVATION DE GROUPES
ANNIVERSAIRES, SOIRÉES, REPAS DE GROUPE, CÉRÉMONIES, ETC...
PLAT ET FORMULE DU JOUR / AU CŒUR DU PARC SPORTIF FCL
9, rue François Peissel 69300 Caluire et Cuire - Tél. & fax : 04.78.23.42.82

Boucherie Centrale

Spécialités bouchères crues
Traiteur & plats cuisinés à emporter



Ouvert du mardi au dimanche
70, rue Pasteur - 69300 Caluire et Cuire
Tél. 04 78 23 10 20



APPRENDRE À SAUVER
SA PEAU... EN COMBINANT
DÉPENSE PHYSIQUE
ET FORCE MENTALE !

FCL
ARTS MARTIAUX
SPORTS ACADEMY
ASSOCIATION ★ LOI 1901

DES COURS POUR
TOUS LES NIVEAUX...

"ENTRAINEZ VOTRE CORPS & VOTRE ESPRIT"



COURS ENFANTS

L'ENFANT N'EST PAS UN ADULTE EN MINIATURE... SON DÉVELOPPEMENT FAIT APPEL À CERTAINS BESOINS FONDAMENTAUX COMME LE FAIT DE BOUGER ET DE JOUER. LES ENFANTS TROUVENT DANS LE KARATÉ UNE PRATIQUE ÉDUCATIVE ET LUDIQUE QUI LEUR PERMET DE CANALISER LEUR ÉNERGIE ET DE CONSTRUIRE LEUR CONFIANCE EN EUX.

BABY KARATÉ Dès 4 ans. Un accompagnement pédagogique très ludique adapté au développement psychomoteur de l'enfant. Travail sur l'éveil, la concentration et la coordination.

KARATÉ KIDS Dès 6 ans. Une pédagogie axée sur le développement corporel et social dans le respect du code moral de notre discipline.

NINJA KARATÉ Dès 9 ans. Une pratique de loisirs traditionnelle et sportive. Cet art martial permet aux jeunes de s'affirmer, de forger leurs aptitudes et leur personnalité. Cours compétition pour ceux qui le souhaitent.

STAGES ENFANTS

Les vacances approchent... nous proposons des stages sportifs à vos enfants à partir de 5 ans à chaque période de vacances scolaires. Vos enfants sont encadrés en toute sécurité et confiance par les professeurs du club. Au programme selon les stages : karaté, piscine (été comme hiver), escalade, laser game etc... Nous acceptons les chèques vacances.

COURS ADOS, ADULTES, SENIORS ET « HANDIS »

UN ÉPANOUISSEMENT PSYCHIQUE QUI VOUS PERMET D'ALLER AU-DELÀ DE LA SIMPLE ACTIVITÉ SPORTIVE !

KARATÉ SHOTOKAN Ados/adultes. Un enseignement adapté aux besoins et capacités de chacun. Cours spécial débutants.

KARATÉ TOTAL Ados/adultes. Discipline globale incluant techniques de boxe, karaté, combat rapproché et corps à corps.

KARATÉ SÉRÉNITÉ Adultes/seniors. Art martial de santé, non violent, issu de la médecine japonaise. Fait intervenir le corps, la respiration, l'équilibre et la mémoire.

WASA-BOXING Ados/adultes. Entraînements des professionnels de la boxe en musique. Cours complet (cardio vasculaire, sac de boxe, abdos-fessiers et étirements).

SELF-DEFENSE Ados/adultes/seniors. Méthode proposant des techniques simples et précises permettant de se défendre efficacement et avec justesse.

QI-BO Ados/adultes. Evacuer le stress en musique grâce aux techniques de boxe et karaté adaptées.

TAI-SO Adultes/seniors. Discipline permettant une meilleure prise de conscience corporelle. Développer son énergie, tonifier sa sangle abdominale et protéger son dos.



CANNE JUTSU Adultes/seniors. Méthode de défense pour les séniors avec une canne de marche. Techniques simples et pratiques pour ceux qui désirent apprendre à se défendre efficacement sans agressivité contre un ou plusieurs individus. Travail sur l'équilibre, la tonicité et la mémoire.

PRÉPARATION PHYSIQUE

Vous souhaitez personnaliser vos entraînements en améliorant les qualités spécifiques, techniques et mentales des disciplines martiales. Grâce à sa nouvelle configuration et son « espace sportif », le FCL Arts Martiaux vous propose de prendre la bonne impulsion grâce à une préparation physique adaptée, complément indispensable à la pratique martiale (matériels cardio et musculation professionnels haut de gamme).



HANDIKARATÉ

La pratique du karaté et des disciplines associées est une approche intéressante dans la construction d'un enfant ou le bien-être d'un adulte. Notre objectif, en ouvrant le club à ces publics, est de permettre l'intégration des personnes handicapées en insistant sur la mixité et l'échange. Nos professeurs, formés à cet enseignement spécifique, adaptent la pratique sans la dénaturer, en conservant ce qui en fait une discipline martiale.



Avec le soutien de **Caluire & Cuire**

