

# Vendredi

## Karaté martial      Self défense

« Invitation découverte et reprise des cours le 16 septembre »

« Bouger sans contrainte musculaire et articulaire.  
Dynamiser et renforcer le corps  
Par une prise de conscience énergétique. »

Salle de la Séoune  
82150 Montaigu de Quercy

Enfants 7 à 11 ans :

Filles et Garçons : 18 h à 18 h 55

12 ans, Ados, Adultes :

Filles et Garçons : 19 h à 20 h 25

Renseignements : E mail : [guy.ballety@orange.fr](mailto:guy.ballety@orange.fr) Site : <http://guyballetykarate.clubeo.com>

◇ 06 76 97 07 23 ◇ 05 53 29 91 26

« Plusieurs autres possibilités cours, horaires et lieu vous sont proposés. »

Cours assurés par :

Guy BALLETY > CN 4<sup>ème</sup> DAN, Diplômé d'état

1 séance d'essai gratuite

"Association agréée jeunesse et sport"

Conseil Général  
de la  
**Dordogne**



Association régie par la loi 1901 : -KIAI-KARATE-CLUB-VILLEFRANCHOIS. Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique.

# Vendredi

## 20 h 30 à 22 h

## TAÏ-CHI-CHUAN      QI-GONG      TUI-NA

« Invitation découverte et reprise des cours le 16 septembre »

« Salle la Séoune »

82150 Montaigu de Quercy

Le Taï-chi-chuan est un art martial chinois  
pouvant être pratiqué à tout âge.

Cet art permet de trouver souplesse, équilibre, il soulage  
le corps des problèmes de fatigue, de dos, d'articulations, etc....

C'est aussi un moyen de lutter contre le stress,  
de trouver un calme dynamique et sérénité.

Le Taï-chi-chuan est l'art du bien-être.

Bien dans son corps, bien dans sa tête

Renseignements: E mail : [guy.ballety@orange.fr](mailto:guy.ballety@orange.fr) Site : <http://guyballetykarate.clubeo.com>

◇ 06 76 97 07 23 ◇ 05 53 29 91 26 1 Séance d'essai gratuite

Cours assurés par :

- Guy BALLETY

Diplômé d'état

Karaté, Qi-Gong,

Taï-Chi-Chuan, Tui-Na.

Plusieurs autres possibilités  
de cours, horaires et lieu  
Vous sont proposés

Conseil Général  
de la  
**Dordogne**



Stages de Qi-Gong en Weekend.

Association régie par la loi 1901 : A.E.L.C.K. Rue du Midi 24550 Villefranche du Périgord.

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique.