

(<https://ville-cachan.fr/annuaire-des-associations/neko-nanbudo-club/>)

Arts martiaux

Adresse : 38 avenue Jean-Jaurès, 94230 Cachan

Téléphone : +33 6 83 10 24 74

Horaires : Cours enfants : mercredi et vendredi de 18h30 à 19h30

Cours Ados-Adultes : mercredi de 20h30 à 22h et vendredi de 19h30 à 21h30

Cours Kidoho (bien-être) : mercredi de 19h30 à 20h30

Courriel : neko.nanbudo@gmail.com

Site internet :

<https://www.nanbudo.eu/site/neko-nanbudo-club>

Le nanbudo, basé sur l'esquive et la contre-attaque, propose une approche des arts martiaux japonais diversifiée et structurée. Le combat à deux permet d'explorer non seulement les coups de poings et les coups de pieds, mais également les clés, les projections et les balayages. L'intensité des échanges s'ajuste en fonction de l'engagement de chacun. Les formes pratiquées seules tels les katas, développent rigueur et psychomotricité.

Le Nanbudo basé sur l'esquive et la contre-attaque, propose une approche des arts martiaux japonais diversifiée et structurée.

Le combat à deux permet d'explorer non seulement les coups de poings et les coups de pieds mais également les clés, les projections et les balayages.

L'intensité des échanges s'ajuste en fonction de l'engagement de chacun. Les formes pratiquées seules tels les katas, développent rigueur et psychomotricité.

art martial – combat – kata – pieds-poings – self-défen