



SHINDAI-DO

L'équilibre du corps et la force de l'esprit

VOUS SOUHAITEZ...

Éliminer le stress et la fatigue

Gérer vos émotions

Vous ressourcer

Changer de rythme

Renforcer la confiance en soi

Ouvrir de nouveaux espaces

Affiliation à la FFST,

agrée par le Ministère des Sports et membre du
Comité National Olympique et Sportif Français.

N° d'agrément 13056 du 15.06.1953

www.shindai-do.com

SHINDAÏ - DO

L'équilibre du corps et la force de l'esprit

LE SHINDAÏ-DO, UN ART MARTIAL INTERNE ÉNERGÉTIQUE NON VIOLENT QUI DÉVELOPPE...

- ▷ L'harmonie du corps et de l'esprit
- ▷ L'équilibre intérieur
- ▷ Le lâcher prise
- ▷ La conscience du corps énergétique

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

DOJO UNIONAIS - SHINDAÏ-DO

Rue du Puy de Sancy
31240 L'Union

✉ shindai-do31@gmx.com



Jean-Marc : 06 89 07 72 55

Églantine : 06 01 93 44 36

Marie : 06 81 56 53 75

PLANNING DES COURS (Adultes - Ados)

Cours à la Maison des Sports de l'Union

- Le lundi : 19h à 20h30 - Salle S3

- Le mercredi : 20h30 à 22h - Salle C2

- Le samedi : 9h à 10h - Initiation - Salle S5

Offre 2 cours d'essais sur toute l'année.

Stage ouvert à tous un dimanche par mois.



**DOJO UNIONAIS
SHINDAÏ-DO**

www.dojo-unionais.assoconnect.com