

Mercredi : 9h30 Qi Gong débutants - 10h30 Tai Chi débutants (style Yang) - 18h30 Qi Gong avancés - 19h30 Tai Chi avancés (style Yang + éventail)

Judi : 18h30 Qi Gong débutants - 19h30 Tai Chi débutants (style Chen)
Renseignements et inscriptions sur place ou tél. 0389.675247

Operational Krav Maga

Des cours 100% femmes

SAINT-LOUIS



Outre le fait d'obtenir des moyens de défense extrêmement rapidement, l'OKM permet également d'acquérir une confiance en soi, un réalisme face aux situations de la vie qui va

au-delà de la self défense... Et les femmes ne s'y trompent pas !!! L'OKM dans son programme global, intègre en effet tous les critères pour maintenir son corps en parfait état de fonctionnement : le cardio-training, l'endurance, le travail sur les muscles en isotonie ou en mouvements, les impacts de frappe, les réflexes et la maîtrise de soi. L'OKM apprend à ses pratiquants d'acquérir un moral d'acier, une confiance en soi, un courage en toutes circonstances et également de savoir réagir aux différentes situations qui peuvent survenir dans la vie.

Des cours 100% FEMMES

En tant que représentant de l'OKM Alsace, Adrien Siwec, Instructeur OKM et diplômé d'état a développé il y a deux années un cours exclusivement réservé aux femmes. Et les résultats sont là : «J'ai pu noter chez mes élèves, au bout de quelques cours seulement, un réel changement sur leur mental, avec une façon très différente d'aborder la rue et ses problèmes, tandis que le physique en profitait également. Certaines femmes vivent dans un état de stress permanent qui leur donne des réactions diverses : prise de poids, ulcères, insomnie ou migraines. Apprendre à gérer son stress, c'est comme commencer une nouvelle vie et c'est un vrai programme bénéfique en tout point». L'OKM apprend à ses élèves à ne plus être victimes, que ce soit d'une agression dans la rue ou dans leur vie personnelle ; si c'est une vraie agression, savoir la désamorcer ou se défendre, si c'est dans leur vie personnelle, les aider à gérer dans les meilleures conditions.

Des cours pour TOUTES et TOUS

Grace à l'intégration dans le système OKM de «l'ortho émotion» (méthode israélienne de rééducation développée par le Dr Rahel Hazan de Jérusalem, spécialiste des cas post-traumatiques auprès des victimes d'attentats ou de grand choc émotionnel lié à la violence ou aux cicatrices de la vie), la pratique de l'OKM a aidé certains stagiaires (hommes ou femmes) à surmonter des moments difficiles (annonce d'une maladie, mort d'un proche, rupture, perte d'un travail, etc.), pour d'autres l'entraînement fait définitivement disparaître les pensées négatives, comme l'envie de mourir ou de baisser les bras, et développe un amour de la vie et une vraie volonté de vivre. L'OKM pour toutes ? «Certainement! J'ai des élèves femmes de 14 à 50 ans et je les trouve de plus en plus belles!». Adrien Siwec, Instructeur OKM et diplômé d'état, ainsi que tout son staff vous propose différents cours collectifs de différents niveaux tout au long de la semaine, cours adultes mixtes, cours 100% femmes, cours adolescents, cours combat mais aussi un cours Fightness Evolution qui connaît une grande réussite, un concept unique dans notre région. Le programme Fightness Evolution met en place tout au long de l'année sous forme de circuit training (corde à sauter, steps, Kettelbells, élastique, TRX etc) veut augmenter la capacité de travail en provoquant par les entraînements des adaptations neurologiques et hormonales au travers des différentes filières métaboliques. Ceci afin de préparer ses pratiquants à s'adapter à n'importe quels efforts physiques rencontrés tous les jours grâce à la variété des entraînements, l'utilisation de mouvements poly-articulaires et l'intensité élevée du travail.

Reprise des cours le lundi 3 septembre 2012 à partir de 20h00, pour plus d'informations: www.ekm3f.com ou contact@ekm3f.com

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

Calculez votre IMC*

Exemple : je mesure 1,60m et pèse 65kg > 65 : (1,60x1,60) = IMC de 25,4

mon poids (en kg) ÷ (ma taille (en mètres) x ma taille (en mètres)) = mon IMC

* L'IMC ou Indice de Masse Corporelle détermine la corpulence d'une personne selon les critères de l'OMS. Il est adapté aux adultes et ne peut pas être utilisé pour les enfants et les femmes enceintes ou allaitantes. Seuls les professionnels de santé, dont les diététiciennes-nutritionnistes, peuvent déterminer votre poids idéal en fonction de vos caractéristiques personnelles et d'une analyse corporelle complète.



Prenez rendez-vous
avec votre diététicienne

«
Votre résultat est
supérieur à 25 ?
Vous êtes en
surpoids...

LA MÉTHODE NATUR HOUSE

- Plan diététique personnalisé
- Suivi hebdomadaire gratuit avec votre diététicienne-nutritionniste
- Gamme variée de compléments alimentaires à base de plantes

23, rue Gilardoni
ALTKIRCH
Tél. 03 89 08 83 39

www.naturhouse.fr

**VOTRE ÉCOLE DE
GUITARE ET UKULÉLÉ**
dans le Sundgau
Pierre Specker
12, rue de la Paix à KAPPELEN

**SCHNUPPERWUCHA
SEMAINE D'ESSAI
DU 24 AU 29 SEPTEMBRE**

**MÉTHODE ORIGINALE
EXCLUSIVE !
DE 6 À 77 ANS**

**Renseignez-vous vite !
03 89 68 08 62**

✉ pierre@kappelen.com / www.kappelen.com/psb

Retrouvez «Pierre Specker Band» sur

SIERENTZ - ST-LOUIS - ALTKIRCH - HAGENTHAL - KAPPELEN - LANDSER