

## KARATÉ BUDOKAN GAP

Site Internet : <https://www.karatebudokangap.com/>  
Président : Laurent MAERTEN  
Trésorier : François ROUIT  
Secrétaire : Manon ADAM  
Correspondant du club : Laurent MAERTEN • Tél : 06.09.36.51.56  
Mail : karatebudokangap@gmail.com ou frouit@yahoo.fr  
Adresse du siège du club : Cours Emile Fabre - 05000 GAP  
Lieux, jours et heures d'entraînement : Gymnase centre  
mardi et vendredi de 18h15 à 20h30  
Ados (dès 14 ans) et adultes :  
Karaté traditionnel : mercredi et vendredi de 19h15 à 21h00  
Karaté cardio-combat : samedi de 10h00 à 11h30

Le Budokan Gap est depuis sa création en 1993 un dojo de Karaté dans la tradition japonaise du style Shotokan-Ryu, affilié à la Fédération Française de Karaté (F.F.K.D.A.).

S'appuyant sur les exercices traditionnels de l'école, les professeurs s'attachent aussi à enseigner un karaté qui prenne en considération les évolutions de la pratique en suivant de nombreux experts fédéraux et japonais.

L'enseignement qui est prodigué au Dojo est axé sur la recherche du geste juste, de la maîtrise de l'esprit et de l'épanouissement personnel.

Ouvert aux pratiquants dès 7 ans, recherchant une pratique traditionnelle ou compétitive, nous vous attendons nombreux pour des moments de convivialité.



Lieux, jours et heures d'entraînement :  
Lundi : Préparation physique 19h-21h (Salle de la pépinière)  
Mardi : Self-défense féminine 18h30-19h30  
Cours adultes 19h30-21h (Gymnase Puymaure)  
Mercredi : Cours ados(11-14ans) 16h45-17h45  
Cours combat 18h-19h15/(Gymnase centre)  
Jeudi : cours adultes 19h30-21h /(Gymnase Puymaure)

Le krav-Maga est la méthode de self-défense par excellence. Franck BOUCHER, le directeur technique et 5ème Darga, enseigne cette discipline au sein de la ville depuis 2009.

Des instructeurs de qualité et une équipe au top sont prêts à vous accueillir !!!



## TAI CHI CHUAN SAPHIR

Site Internet : <https://saphirbleu.fr/>  
Président : Georges SIMONI • Tél : 06.73.80.67.27  
Trésorier : Michel PROST  
Secrétaire : Fabienne DE PALMA  
Correspondante du club : Fabienne DE PALMA  
Tél : 04.92.57.97.42 ou 06.81.58.47.92  
Mail : taichichuan.saphir@gmail.com  
Adresse du siège du club : 4 C rue Louis Comte - 05000 GAP  
Lieux et heures d'entraînement :  
lundi 18h15-19h30-20h30 : centre social Fontreyne  
le jeudi 12h15-13h30 débutants : salle de la Luysane  
le vendredi 12h15- 13h30 : centre social du centre ville

Le Tai Chi Chuan (ou taijiquan) est à la fois un art martial interne, une technique de santé et un art de vivre.

D'après la légende, le Tai Chi Chuan (qui signifie boxe suprême) fut créé en Chine par un moine taoïste au 12e siècle après qu'il fut témoin d'un combat entre un serpent et un oiseau.

Cette pratique harmonise le corps avec l'esprit, grâce à la maîtrise de la respiration (lente et profonde) et à l'exécution de mouvements dans la lenteur, la fluidité, selon une suite ininterrompue de mouvements intégrant des changements de direction dans l'espace. La pratique du Tai Chi agit sur l'ensemble de l'être humain et a fait les preuves de ses bénéfices.



## KRAV MAGA CLUB GAPENCAIS

Site Internet : [www.gap-kravmaga.com](http://www.gap-kravmaga.com)  
Président du club : Anthony FAUDON  
Trésorière : Karina ASTRI  
Secrétaire : Fanny REYNIER  
Correspondant du club : Franck BOUCHER • Tél : 06.64.14.73.45  
Mail : gap.kravmaga@gmail.com  
Adresse du siège du club : 4 rue des fleurs - 05000 GAP