

SION

Salle de gymnastique de l'aula du Collège de la Planta- 1950 Sion
Ecole Club Migros - place de la Gare 2 - 1950 Sion

KARATÉ		
Adultes	Lundi	20h00-21h30

KARATÉ (SALLE EC MIGROS)		
Dès 5 ans	Vendredi	17h00-18h00
Dès 12 ans	Vendredi	18h00-19h00
Dès 12 ans	Vendredi	19h00-20h00 (combat)

SIERRE

Salle du Judo Club - Ch. des Condémines - 3960 Sierre
(à côté du terrain de foot)

KARATÉ (SALLE DU JUDO CLUB)		
De 5 à 9 ans	Jeudi	17h15-18h15
Dès 10 ans	Jeudi	18h30-19h30
Adultes	Jeudi	20h00-21h30

SAVIÈSE

Dojo - Halle des Fêtes de Saint-Germain - 1965 Savièse

KARATÉ		
Dès 5 ans	Mardi	17h30 - 18h30
Dès 8 ans	Jeudi	17h00 - 18h00
Dès 9 ans	Lundi	17h00 - 18h00
Dès 12 ans	Jeudi	18h00 - 19h30

KOBUDO		www.swiss-kobudo.ch
Dès 16 ans	Mardi	19h30-21h00
Dès 12 ans	Mercredi	17h30-18h30

KICK BOXING		
Dès 16 ans	Jeudi	20h00 - 21h45

KYUSHO		Forclaz Kilian 079 307 45 73
Dès 18 ans	Vendredi	19h00 - 21h00
www.kyusho-vs.ch, forclaz@kyusho-vs.ch		

FITNESS		Christine Ammann 079 750 91 31
		Mercredi 19h30 - 20h30
(dès le 26 août)		

JIU-JITSU		Thierry Udry 079 958 75 92
Dès 15 ans	Lundi	19h30 - 21h00
thierry.udy@gmail.com		
(dès le 17 août)		

RENSEIGNEMENTS

Roan Morand 079 658 27 01

www.karate-okinawa.ch

www.okinawa-karate.ch

roan@aokks.org

MARTIGNY

MC-Studio - Rue des Sablons 15 - 1920 Martigny

KARATÉ		
De 5 à 9 ans	Mardi	16h45-17h45
Dès 10 ans	Mardi	17h45-18h45

NENDAZ

Centre sportif - Haute-Nendaz

KARATÉ		
Dès 5 ans	Jeudi	18h00-19h00

MONTANA

Salle du Scandia - Crans-Montana

KARATÉ		
Dès 5 ans	Jeudi	17h30-18h30
Dès 10 ans	Jeudi	18h30-19h30
Adultes	Jeudi	19h45-21h00
Renseignements: Raphaël Tibolet, 078 607 17 16		

CHABLAIS

En Boverly 5, 1868 Collombey-le-Grand

KARATÉ		
Dès 5 ans	Mercredi	16h30 - 17h30
Dès 7 ans	Lundi	17h45 - 18h45
Dès 10 ans	Mardi	17h45 - 18h45
Dès 12 ans	Mercredi	17h45 - 18h45
Adultes	Mercredi	20h00 - 21h45

KOBUDO		
Dès 16 ans	Mercredi	19h00 - 20h00
Dès 12 ans	Lundi	18h45 - 19h45

TAI-JITSU		
Dès 12 ans	Jeudi (Collombey)	19h00 - 20h30 (Enfants) 19h00 - 21h00 (Adultes)
Nouveau	Mercredi (Bex)	19h00 - 20h30 (Enfants)
Pré de la Cible		19h00 - 21h00 (Adultes)
1880 Bex (à côté des tennis)		
Renseignements	Xavier Querzola, 078 897 30 62 (Collombey)	
Formateurs:	Laurent Husson, 079 370 16 88 (Bex)	
www.tai-jitsu.ch, taijitsu.chablais@gmail.com		

TAE KWON DO		
Vendredi	19h00 - 20h45	
Renseignements:	Giorgio Mancuso, 079 698 89 63	

KYUSHO		
Dès 18 ans	Lundi	19h00 - 21h00
Renseignements:	Forclaz Kilian, 079 307 45 73	
www.kyusho-vs.ch, forclaz@kyusho-vs.ch		

DÉBUT DES COURS : SEPTEMBRE

KARATÉ - CLUB OKINAWA

Karaté - L'Ecole de vie

Le karaté, art martial par excellence, permet de se familiariser avec des techniques efficaces de défenses et d'attaques. Outre le côté sportif, avec en parallèle le développement physique, le karaté amène à un art de vivre visant à l'équilibre personnel et à la sérénité. L'enseignement prodigué repose sur un échange régulier avec des maîtres d'Okinawa au Japon. Il est adapté aux possibilités de chacun et de chacun et ce dès l'âge de 5 ans, sans limite vers le haut.

Si beaucoup de jeunes pratiquent le karaté, il ne faut pas oublier que la pratique de cet art martial s'adresse aussi aux moins jeunes. Il n'y a aucune contre indication, bien au contraire, à commencer ce sport à trente, quarante, voire cinquante ans ou plus. Il pourra alors être pris comme une pratique visant à une hygiène de vie, à un entretien de soi, au-delà de la pure performance sportive.

Kobudo

Le Kobudo d'Okinawa est un art martial qui a évolué à partir de l'utilisation d'outils et d'instruments agraires à des fins défensives. Bien qu'il partage des bases communes avec le Karaté, il représente un art martial à part entière dont l'étude commence par le maniement des armes de base que sont le bo (bâton), les sai (trident), les tunkuwa (manche de meule) et le nunchaku (fléau à deux branches). Une fois celles-ci maîtrisées d'autres armes comme le sansetsukon, les kama, le kue, peuvent être abordées.

Kick Boxing

Combat pieds poings, aussi nommé Kick boxing. Les projections de poings et tibias permettent de se défouler sans risque de blessure. L'entraînement développe la souplesse, la coordination et amène à une excellente condition physique générale. Pratique complète et variée combinant: technique, frappe sur bouclier et combat. Elle laisse chacun s'exprimer selon son niveau et ses capacités.

Kyusho

Il s'agit de l'art d'utiliser les points vitaux du corps humain. C'est une méthode complète qui se suffit à elle-même ou peu s'adapter à n'importe quel art martial. Vous y aborderez aussi une partie soins & santé comprenant les réanimations d'urgence ainsi qu'un travail énergétique.

Tai-Jitsu

Le tai-jitsu est un art martial complet d'autodéfense, d'origine japonaise. Il comprend toute la gamme des techniques de combat, debout comme au sol. Faire du tai-jitsu vous permettra de pratiquer un sport à votre niveau, d'augmenter votre confiance en vous et d'apprendre à faire face aux menaces de la société actuelle. Accessible aux enfants (en principe dès 12 ans), aux adolescents et aux adultes, l'Ecole de tai-jitsu du Chablais propose 2 entraînements par semaine, toute l'année.

Tae Kwon Do

Le TAE KWON DO est l'art d'utiliser avec le maximum d'efficacité toutes les parties du corps humain susceptibles de servir d'armes de défense ou d'attaque, en particulier les mains et les pieds. Outre son efficacité surprenante comme moyen de défense, il constitue une gymnastique idéale qui permet de développer harmonieusement l'ensemble du corps. Par conséquent le TAE KWON DO peut être considéré comme la synthèse de ces deux aspects: self-défense et sport.

Fitness - Stretching

Ventre plat, dos solide, jambes galbées, une réussite à votre portée! L'acquisition de l'équilibre musculaire, de la juste posture, des articulations souples, des muscles tonifiés et allongés est la garantie d'une éternelle jeunesse.

Jiu-Jitsu

Signifie : art de la souplesse. La pratique de ce sport vient du temps des samurais pour leur apprendre à se défendre.

Cet art martial peut se regrouper en 4 groupes :

Les atémis waza : travail de frappe

Les nage waza : travail sur les projections

Les kansetsu- waza : travail sur les luxations

Les ne waza : travail au sol

Nous travaillons sur des mouvements d'auto défense qui peuvent s'avérer utiles si nous en avons besoin, mais ce n'est pas un but en soi. Le but est d'apprendre des mouvements, des projections, des luxations, d'enrichir son bagage technique.

Cet art martial, comme tous les arts martiaux, va vous apporter confiance en vous, respect de vous-même et des autres et le plaisir de pratiquer.

THEYTAZ
SPORTS
LES COLLONS - SION

SKI - SNOWBOARD - TÉLÉMARK - SPORTSWEAR

1988 THYON - LES COLLONS
Tél. 027 281 13 58 - Mail 079 417 29 06
theytaz@bluewin.ch - www.theytazsports.ch

Ristorante Pizzeria
TOTO
CHEZ FRANCO

Espace des Remparts 10
1960 Sion | 079 927 94 33
Tél. 027 322 94 33

CARXPORT
REVENDEUR
YOICHIKAWA

Garage St-Christophe
Vétroz Sarl

Rue du Stade 4
1963 Vétroz
Tél. 027 346 33 33

Responsable dépannage
Antonio Fiorillo
Tél. 078 891 70 98

DIAGNOSTICS, SERVICES ET REPARATIONS TOUTES MARQUES

tyvalug

GARAGE
GARAGE PNEUS SMI
PNEU Sion
Rue des Rorquas 27
1900 Sion
Tél. 027 322 54 50
Fax 027 322 54 88
Tél. 079 403 93 84
www.tyvalug.ch

REVENDEUR
YOICHIKAWA
GASPOZ JEAN-YVES
Administration et ventes
079 403 93 84

DIAGNOSTICS, SERVICES ET REPARATIONS TOUTES MARQUES

FISCALITÉ
COMPTABILITÉ

GF

Gilles Fournier
1957 Ardon
Tél. 027 306 64 22

REYNARD
SOUS & DÉCORATION

PANNEAUX - MOquette - PVC - RESEAUX - SERVICE RAPIDE

WWW.REYNARD-DECORATION.CH
079 412 85 24 // 079 328 47 57
@REYNARDDECORATION

ac crea design

textile imprimerie broderie plot

Haute-Nendaz
www.ac-crea-design.ch

CHEVRIER NICOLAS
Transports - Camion grue - Génie civil
Terrassements - Démolition

CLN

1967 Bramois - 079 628 24 22

Herenia
Boucherie - Charcuterie - Traiteur
Sebastien Fournier
Rue du Rhône 32, 1950 Sion
027 322 11 26 / 079 427 59 64
boucherie@herenia.ch - boucherie-herenia.ch

SUSHI
JAPON
GOURMAND
BENTO

Platte-Pub - Take
Away - Traiteur
Rue de la Gare
Ecole de Sion
www.japongourmand.ch

ZURICH
www.zurich.ch

Jean-Daniel Riccioz
079 220 76 21
vivre confiant

Les professeurs

- 
ROAN MORAND
 Directeur technique AOKKS, 6^e dan de Karaté et 5^e dan de Kobudo, expert J+S, assistant de maître Uema Yasuhiro, 9^e dan Certified instructor Kyusho international
- 
CHRISTOPHE DUBUIS
 6^e dan de Karaté
 6^e dan de Kobudo
 Moniteur J+S + Kids
- 
ERIC LAMON
 4^e dan de Karaté
- 
RAPHAËL TIBOLET
 3^e dan de Karaté
 Moniteur J+S et Kids
- 
DAVID LUYET
 3^e dan de Karaté
 Moniteur J+S et Kids
- 
JIMMY PELLISSIER
 Entraîneur Kick-Boxing
- 
TANIA HUSSON
 1^{er} dan de Karaté
 3^e dan de Kobudo
- 
ATES SEZER
 1^{er} dan de Karaté
 Moniteur J+S
- 
NICOLAS MUZZETTO
 2^e dan de Karaté
 2^e dan de Kobudo
 Moniteur J+S et Kids
 Kyusho SGL
- 
KILIAN FORCLAZ
 4^e dan de Kobudo
 Instructeur Kyusho martial + santé
 Thérapeute Shiatsu & Reiki
- 
GIORGIO MANCUSO
 4^e dan
 de Taekwondo WTF
- 
THIERRY UDRY
 1^{er} dan Jiu-Jitsu
 1^{er} dan Aikido
- 
LAURENT HUSSON
 4^e dan de tai-jitsu WTJF
 Moniteur self-défense
- 
ARNOLD SYLVAN
 1^{er} dan de Karaté
- 
CLAUDIA BETRISEY
 2^e dan de Karaté
 Monitrice J+S
- 
LUDOVIC PINTO
 1^{er} dan de Karaté
 Moniteur J+S
- 
SÉBASTIEN ZOSS
 1^{er} dan de Karaté
 Moniteur J+S + kids
- 
PIERRE-ALAIN HUGUENIN
 1^{er} dan de Karaté
 Moniteur J+S + kids
- 
ARMIN BEJTOVIC
 1^{er} dan de Karaté
- 
AUDREY HUGUENIN
 1^{er} kyu de Karaté
- 
ROMAIN SERVAJAN
 1^{er} dan de Karaté
 1^{er} dan de Kobudo
 Moniteur J+S + kids
- 
LÉA DELALAY
 1^{er} kyu de Karaté
- 
ABEL FOURNIER
 1^{er} dan de Karaté
 Moniteur J+S
- 
JACQUES PELLAUD
 1^{er} kyu de Karaté

Le karaté-club Okinawa, c'est aussi...

- Un enseignement de qualité, un programme ludique
- Des cours adaptés au niveau et à l'âge des pratiquants
- Des cours gratuits, des stages, des camps, des compétitions et démonstrations
- Des moniteurs qui ont suivi la formation Jeunesse et Sport destinée aux enfants de 5 ans à 20 ans pour offrir un enseignement ludique et varié

L'école de vie... c'est acquérir:

- Respect et connaissance de soi et des autres
- Concentration et coordination
- Souplesse et éducation physique
- Confiance en soi et auto-défense



Tarif préférentiel pour famille dès la 3^e personne (deux premiers membres payants - suivants gratuit)

RENOVEZ CE BON ET PROFITEZ... 1 MOIS D'ESSAI GRATUIT!

Karaté Club Okinawa - Roan Morand - ch. des Chênes 9 - 1965 Savièse
 Vous pouvez également envoyer un mail à roan@aokks.org

1 MOIS GRATUIT BON D'ESSAI

VALABLE 1 MOIS, UNIQUEMENT POUR LES NOUVEAUX MEMBRES, TOUTE L'ANNÉE

Nom, prénom:

Date de naissance:

Adresse:

NPA, localité:

Téléphone:

Cours désiré:

www.karate-okinawa.ch



GDclimat SA
 Chauffage - Ventilation - Froid climatique
 Etudes - Réalisations - SAV
 Brigue - Sierre - Sion - Collombey
 Tél. 027 327 24 20
 Fax 027 323 20 93
 info@gdclimat.ch - www.gdclimat.ch

PUB-PIZZERIA New Bisse SAVIÈSE
 Fam. Dubois-Reynard 1965 Grange/Savièse
 resto@newbisse.ch tél. 027 393 23 75
 www.newbisse.ch

Banque Cantonale du Valais
 www.bcvs.ch

Garage du Lac
 Invito MARIA Sàrl
 SAINT-GINGOLPH
 Route Cantonale 98
 024 481 17 34
 @garageduhautlac@windowdive.com

Restaurant Pizzeria TOTO
 «Chez Franco»
 Rue du Lamberson 31
 3960 Sierre - Tél. 027 452 24 26

Reynard Jean-Marie
 VIGNERON - ENCAVEUR
 Tél. 027 395 24 23
 1965 ROUMAZ / SAVIÈSE

Faucheus Mathieu
 Rue de St-Germain 23
 1965 Savièse
 Tél. 027 395 50 53
 www.resto-union.ch
 Spécialités de saison, produits du terroir...

MULTIMEDIA & EVENT
 Une autre idée du son et de l'image!
 François Héritier 027 395 39 39
 www.multimedia-event.ch 079 574 12 28

POWERLIFTING CLUB SIERRE
 078 616 19 75 - www.fit-sierre.ch

IMPRIMERIE BIOLLES
 1957 ARDON
 INFO@BIOLLES.CH
 027 306 72 00

PANAIMMOB
 ENTREPRISE TOTALE ET ARCHITECTURE
 Place du Midi 24 - Sion - 027 322 00 44

OKINAWA KARATÉ-CLUB

L'ÉCOLE DE VIE SELF DÉFENSE

ROAN MORAND - 6^E DAN - TÉL. 079 658 27 01

DEPUIS 30 ANS COURS DÈS 5 ANS

- KARATÉ**
- KYUSHO**
- KOBUDO**
- JIU-JITSU**
- TAI-JITSU**
- KICK BOXING**
- TAE KWON DO**

ASSISTANTS:
 Cardinaux Jérôme, Claivaz Stéphane, Délèze Maxence, Derivaz Jérôme, Fournier Mathieu, Géremia Maxime, Huther Vincent, Iller Clhoé, Laffay Nolan, Laroche Killian, Lattion Eliot, Luyet Kenji, Maître Nils, Morand Clément, Pellaud Jacques, Dubuis Laurent, Querzola Xavier, Raoult Ines, Rodrigues Brunna, Seiler Emil, Seiler Irène, Staub Johann, Zufferey Romane, Wülser Ramon, Cardoso Tatiana, Solimeno Francesco, Bétrisey Luca.

LES CRÊTES
 TRATTORIA - PIZZERIA
 Centre commercial des Crêtes
 Route d'Ayent 19
 1971 Grimisuat - 027 398 48 00

construction de chalet / villa
 bois et charpente
 rénovations
UDRY
 CONSTRUCTION SA
 1965 SAVIÈSE - Tél. 027 396 12 12
 www.udryconstruction.ch

point vert
 Garden-Production
 Garden - Outlet - Boutique
 1964 Conthey
 Tél. 027 346 68 18
 info@pointvert.ch
 www.pointvert.ch