

Section **BANDO KICK-BOXING**

**Boxe birmane – Boxe américaine (Full-contact) – Kick-boxing – Muay-thai
Bando (Self-défense) – Lutte birmane**

Association créée le 10-09-96 N°DDJS 03898ET0708 www.gucbando.fr
Président : Girard J-Marc, 1 av. du Vercors 38240 Meylan / jeanmarcgirard@free.fr / 06 64 98 60 87



Arts martiaux Birmans (Thaing), boxes pieds-poings, self-défense
BANDO (Art martial à mains nues), BANSHAY (Arts Armés), LETHWEI (Boxe Birmane), NABAN (Lutte Birmane), MIN-ZIN (formes internes)

COURS SAISON 2018-2019

	<u>Jours</u>	<u>Lieu</u>	<u>Horaires</u>	<u>Public et style</u>	<u>Lieu</u>	<u>Local</u>
10 / 15 ans	* <u>MARDI</u>	MEYLAN	17h30 - 19h	BOXE PIEDS-POINGS et BANDO	Gymnase Lycée du Grésivaudan Meylan	Petite salle de gymnastique
	* <u>JEUDI</u>	MEYLAN	17h30 - 19h	BOXE PIEDS-POINGS et BANDO	Gymnase Lycée du Grésivaudan Meylan	Petite salle de gymnastique
	SAMEDI	GRENOBLE	10h - 11h30	BOXE PIEDS-POINGS et BANDO	Centre Sportif Hoche Grenoble	Salle d'arts martiaux
+15ans / Adultes	LUNDI	GRENOBLE	19h30 – 21h30	BOXE BIRMANE - NABAN	Adolphe Pégoud Grenoble	Salle d'arts martiaux
	* <u>MARDI</u>	MEYLAN	19h – 20h45 20h45 – 21h15	BOXE BIRMANE BANDO	Gymnase Lycée du Grésivaudan Meylan	Petite salle de gymnastique
	* <u>MERCREDI</u>	MEYLAN	20h15-21h45	BANDO - NABAN	Gymnase des Buclous Meylan	Salle d'arts martiaux
	MERCREDI	GRENOBLE	20h - 21h30	BOXE BIRMANE - NABAN	Adolphe Pégoud Grenoble	Salle d'arts martiaux
	* <u>JEUDI</u>	MEYLAN	19h – 20h45 20h45 – 21h15	BOXE BIRMANE BANDO	Gymnase Lycée du Grésivaudan Meylan	Petite salle de gymnastique
	* <u> VENDREDI</u>	SASSENAGE	19h - 21h	LUTTE <i>Accessible sur demande</i>	Sassenage	Salle d'arts martiaux
	SAMEDI	GRENOBLE	11h30 - 13h30	BOXE BIRMANE	Centre Sportif Hoche Grenoble	Ring 1er étage

* cours en collaboration avec Meylan Bando Kick-Boxing (*accessible sur présentation de la carte club*)

Renseignements : 06 84 04 03 83 (J-Roger)
06 15 05 05 45 (Stéphane)
06 09 92 87 62 (Gaby pour les enfants)
gucbando@gmail.com

Bando (self-défense)



Naban (lutte)



Boxe



Armes

