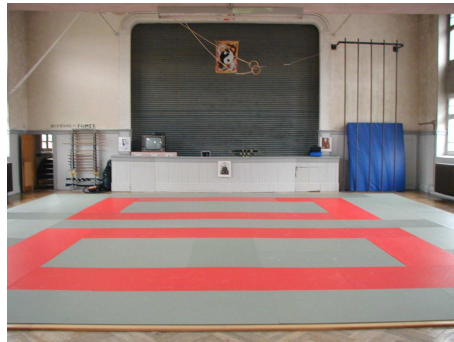


Notre Dojo :
Rue du Pont 21
2720 Tramelan



Budokan Tramelan
Case postale 232
2720 Tramelan



- ① Coop
- ② Migros
- ③ Poste
- ④ Gare
- ⑤ Denner
- ⑥ Garage Alouette
- ⑧ Dojo du Budokan Tramelan
- ⑨ Station de lavage auto

Judo

柔道

Karaté-Do

空手道

Aïkido

合気道

LE

BUDOKAN
 TRAMELAN

Vous invite à découvrir un monde riche
 de cultures et de traditions

Les arts martiaux :
Bien plus que du sport !



www.bktr.ch

Dans chaque discipline :
 un mois d'essai gratuit

Horaires et tarifs adaptés aux familles
 comptant plusieurs membres actifs



La voie de la souplesse

Le Judo est un art martial, un sport et même une discipline olympique. Essentiellement basé sur les saisies et projections, il se travaille en corps à corps, avec des immobilisations au sol.

Excellent outil pédagogique, il permet de développer entre autres la coordination et le sens de l'équilibre dès le plus jeune âge. La pratique régulière favorise largement la condition physique, l'endurance, la souplesse, etc.

Mardi de 17h00 à 18h00
De 7 à 10 ans
Mardi de 18h15 à 19h30
Dès 11 ans

Yoan Habegger : 032 481 30 25
judo@bktr.ch

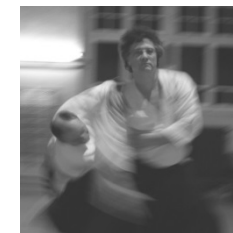


La voie de la main vide

Le Karaté-Do, contrairement au Judo ou à l'Aïkido, n'est pas l'œuvre d'un seul homme. Il existe de très nombreux styles, dont les techniques et les règles peuvent être très proches ou extrêmement différentes. Le travail de base reste toutefois axé sur les techniques de frappe, généralement avec les poings et les pieds, mais aussi les coudes, les genoux, etc. Diverses armes du Kobudo peuvent également être étudiées dans les cours.

Lundi et jeudi de 18h00 à 19h00
Dès 8 ans
Lundi et jeudi de 19h00 à 20h30
Dès 15 ans

Alain Mathez : 032 487 58 20
karate@bktr.ch



La voie de l'harmonie

L'Aïkido est une discipline martiale excluant totalement l'esprit de compétition ou de rivalité.

Les saisies, luxations, projections et immobilisations peuvent se pratiquer debout ou à genoux. Dans cet art, la recherche de l'esthétique et de l'efficacité vont de paire. Les mouvements, pour la plupart circulaires, sont exécutés de manière fluide. Le maniement du sabre et du bâton complète la diversité des techniques proposées.

Mercredi de 19h15 à 20h15
Dès 10 ans
Mercredi de 19h15 à 21h15
Dès 15 ans

Jean-Robert Drougard : 076 200 02 16
aikido@bktr.ch