



Santé
Energie
Equilibre
Endurance

元氣
英氣
釣合
我慢

Coaching Sportif



Pour votre santé !

Pour le développement de vos capacités d'endurance !

Pour relever vos défis sportifs !

Vous avez un métier qui vous a trop sédentarisé au cours des années passées.

- Vous sentez le besoin de reprendre une activité physique !
- Vous avez besoin de pratiquer un sport dans le cadre d'une thérapie non médicamenteuse.
- Vous rêvez de relever de nouveaux défis, semi-marathon, marathon, trail...

Je mets à votre disposition mon expérience et mes connaissances pour vous accompagner en douceur.

J'étudie avec vous le programme le mieux adapté, et vous guide dans sa réalisation pour :

- vous renforcer musculairement et vous assouplir.
- vous permettre d'évacuer tensions et stress accumulés.
- vous apprendre les positions et la respiration juste.
- vous redonner du souffle et de l'endurance.
- vous faire retrouver le plaisir de l'effort physique.
- vous mener vers un mieux-être et une redécouverte de vos capacités pour atteindre vos objectifs.

www.dojo-genkikan.com

Tél. 06 87 47 86 73



**Je vous accueille sur la commune d'Eysines,
au sein d'un dojo traditionnel privé de 200 m²,
dédié aux Arts martiaux et énergétiques.**

Coach Sportif – Yann Franchet

Educateur Médico-sportif

Diplôme Universitaire Paris XIII « sport & Cancer »

Thérapeute non médicamenteux

Brevet d'Etat

Diplôme d'instructeur Fédéral

Arts martiaux traditionnels et sports de combats + de 38 ans de pratique hebdomadaire

- Karaté Ceinture noire 4^{ème} Dan
- Kobudo Ceinture noire 2^{ème} Dan
- Kendo
- Yoseikan Budo
- Kick Boxing / Kempo / Full contact
- Boxe Anglaise

Sports d'Endurance

+ de 30 ans de pratique en compétition amateur

- Semi-marathons
- Marathons
- Ultra Trails (>100 km)

GENKIKAN

Arts Martiaux & Arts Énergétiques

41 Bis rue des Vignes, 33 320 Eysines

Tél. : 06 87 47 86 73

info@dojo-genkikan.com

www.dojo-genkikan.com