

# Arts Martiaux

*Le Centre Régional des Arts Martiaux, ouvert en septembre 2008, offre aux nombreux adeptes de ces sports, un site de 4 000 m<sup>2</sup>, lumineux et moderne. Ce site, entièrement sonorisé, dispose de plusieurs salles pour une organisation optimale de stages et de compétitions.*

## ●● La salle principale

Composée de 5 tatamis, pour une surface totale de 576 m<sup>2</sup> (48m par 12m), cette salle dispose de 500 places assises. Une petite salle de réunion en accès direct permet aux arbitres d'organiser et de suivre les compétitions. Ces derniers disposent également de 5 panneaux électroniques pour un affichage en temps réel des scores. Elle est également équipée de deux rings amovibles.

## ●● La salle d'échauffement

Composée d'un tatami (13m par 12m), elle est adossée à la salle principale. Avec un accès direct à celle-ci, elle permet aux athlètes de se préparer dans les meilleures conditions. Elle est équipée de cordes à grimper et de sacs de frappe.

## ●● Les autres équipements

### La salle de musculation

Située au rez-de-chaussée du complexe, cette salle de 300 m<sup>2</sup> dispose de deux vestiaires. Elle est équipée de tous les appareils utiles : rameurs, elliptiques, tapis, vélos, mais aussi de toutes les machines spécifiques pour le renforcement musculaire.

### La salle multifonctions

Cette salle de 230 m<sup>2</sup> dispose de mobilier pour la mise en place de réunions et de conférences (tables, chaises, vidéo projecteur et écran blanc). Elle peut également servir pour la mise en place de repas grâce à la présence d'une cuisine équipée.

### La salle de danse

Cette salle de 230 m<sup>2</sup> est équipée d'un parquet sur lambourdes, de barres et de miroirs. Outre les pratiques de danse, il est possible d'y mettre en place des séances de relaxation ou d'étirement.



# Martial Arts

*The Regional Martial Arts Centre which opened in September 2008 offers 4,000 square metres and a bright modern building to its many practitioners. It has a full PA system and a number of different halls for the best organisation possible of training sessions and competitions.*

## ●● The Martial Arts Halls

### The Main Hall

Made up of 4 tatamis with a total surface area of 576 sq metres (48m by 12m), it can seat 500 people. There is a small adjoining referee's room, four electronic scoreboards and two removable rings.

## ●● Preparation Room

Composed of one tatami (13m by 12 m), this room adjoins the main hall and has direct access to it allowing the athletes to warm up before competitions. It is equipped with climbing ropes and punch bags.

## ●● Other Equipment

### Workout Gym

A fully equipped weights room and workout gym of 300 sq metres is on the ground floor. It has two changing rooms and is complete with rowing machines, elliptical trainers, exercise bikes, fitness mats and all the necessary body-building equipment.

### Multi-Purpose Hall

A fully equipped 230 sq metre hall for meetings and conferences is available with video projector and screen. It can even be used as a restaurant thanks to the existence of a complete kitchen.

### Dance Studio

This studio of 230 sq metres has a joisted parquet flooring, barres and mirrors. Other than dance practice, it can be used for relaxation exercises and fitness classes.

