******Invitation initiation judo/jujitsu

Le vendredi 4 octobre 2019 à 18h30

Salle André Vallé – Les Petites-Loges

Venez découvrir ou redécouvrir cet art-martial japonais basé sur une approche pédagogique qu’est le **JUDO** (voie de la souplesse), devenu par la suite sport olympique

Venez vous essayer à son ancêtre le **JUJITSU** (art de la souplesse), reprenant les bases des projections du judo et rajoutant les atemis (coups portés), les attaques à distance ainsi que les défenses sur armes.

CHACUN SA PRATIQUE :

🡪 Sport loisir pour les enfants et adultes souhaitant (re)trouver une activité physique complète, affiner leur motricité et apprendre à chuter en toute sécurité.

🡪 Activité technique pour ceux recherchant le mouvement parfait, réclamant le moins d’énergie, à travers la pratique du kata (forme codifiée).

🡪 Sport de compétition pour ceux recherchant la performance, les podiums, les médailles, la confrontation et le combat.

🡪 Moyen de défense pour les désireux de maîtriser leur corps dans toutes les circonstances via la pratique de la self défense et l’acquisition de réflexes de protection.

Modalités : prêt de kimonos, durée approximative de la séance 1h30

**COUPON REPONSE** (A rendre au club au plus tard le 1er octobre 2019)

NOM : …………………………………………….. Prénom : …………………………………………………..

Année de naissance : ………………………………………………

* Déjà pratiqué le judo/jujitsu
* Jamais pratiqué le judo/jujitsu

Nom de la personne ayant invité ……………………………………………………………………………………………

Lien avec l’invité …………………………………………………………………………………………………………………….

******Invitation initiation judo/jujitsu

Le vendredi 4 octobre 2019 à 18h30

Salle André Vallé – Les Petites-Loges

Venez découvrir ou redécouvrir cet art-martial japonais basé sur une approche pédagogique qu’est le **JUDO** (voie de la souplesse), devenu par la suite sport olympique

Venez vous essayer à son ancêtre le **JUJITSU** (art de la souplesse), reprenant les bases des projections du judo et rajoutant les atemis (coups portés), les attaques à distance ainsi que les défenses sur armes.

CHACUN SA PRATIQUE :

🡪 Sport loisir pour les enfants et adultes souhaitant (re)trouver une activité physique complète, affiner leur motricité et apprendre à chuter en toute sécurité.

🡪 Activité technique pour ceux recherchant le mouvement parfait, réclamant le moins d’énergie, à travers la pratique du kata (forme codifiée).

🡪 Sport de compétition pour ceux recherchant la performance, les podiums, les médailles, la confrontation et le combat.

🡪 Moyen de défense pour les désireux de maîtriser leur corps dans toutes les circonstances via la pratique de la self défense et l’acquisition de réflexes de protection.

Modalités : prêt de kimonos, durée approximative de la séance 1h30

**COUPON REPONSE** (A rendre au club au plus tard le 1er octobre 2019)

NOM : …………………………………………….. Prénom : …………………………………………………..

Année de naissance : ………………………………………………

* Déjà pratiqué le judo/jujitsu
* Jamais pratiqué le judo/jujitsu

Nom de la personne ayant invité ……………………………………………………………………………………………

Lien avec l’invité …………………………………………………………………………………………………………………….