

JUJITSU / SELF DEFENSE



*Utilisé par les Samourais lors des combats de rue à mains nues,
Ancêtre du Judo,
Le Jujitsu est un art basé sur la défense qui exclut la brutalité.*

Fondé sur le contrôle de soi et de l'adversaire, ce sport est avant tout une relation fondée sur l'entraide mutuelle, condition essentielle pour la progression.

Toujours dans le respect de l'Autre, cette discipline permet d'améliorer votre condition physique, l'endurance, la coordination, la force, la souplesse.

Elle permet de développer vos aptitudes à répondre à toute agression.

*Le Jujitsu / Self Défense renforce la confiance et l'estime de soi.
Il aide ainsi à lutter contre le stress.*

Le principe de base du Jujitsu / Self Défense : l'utilisation de la force de l'adversaire. Cela en fait une discipline particulièrement accessible aux femmes, sensibilisées par l'aspect Self Défense.



Tous nos cours sont dispensés
Par un Professeur de JUDO diplômé, 4^e dan