



# Martialité & Convivialité



**Le club de Metzervisse vous propose les activités :**

## JUJITSU

Le Jujitsu, ou "art de la souplesse", est un art martial héritier à la fois d'un code moral chevaleresque très strict et de techniques de combat éprouvées datant du Japon féodal. Synthétisant en une même technique l'ensemble des coups (atemi waza), des projections (nage waza) et des contrôles (katame waza), il permet de maîtriser tous les aspects du combat en corps à corps, à mains nues ou armées.

**Public :** à partir de 12 ans.

**Equipement :** kimono, ceinture, protections.

**Horaires :** dimanche de 10h à 11h30 et mercredi de 19h à 20h30

## SELF-DEFENSE

La **Self-défense** est une discipline qui réunit plusieurs techniques de combat pour apprendre à se protéger et se défendre en cas d'agression dans le cadre de situations réalistes de la vie courante.

Les techniques de **self-défense** visant la simplicité, la sécurité et l'efficacité, apportent une vraie maîtrise de soi ainsi qu'une bonne gestion de l'agresseur en situation d'attaque.

**Public :** à partir de 12 ans.

**Equipement :** jogging, t-shirt, protections.

**Horaires :** mercredi de 19h à 20h



Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique - Août 2016



Inscriptions tout au long de l'année ● 2 séances d'essai gratuites  
Reprise des séances le mercredi 7 septembre 2016 à 19h

**Dojo de Metzervisse, 1<sup>er</sup> étage de la salle des fêtes  
50 Grand'Rue 57940 METZERVISSE**



<http://www.jujitsuryu.fr>



Visite notre site internet ou contactez-nous : ✉ [contact@jujitsuryu.fr](mailto:contact@jujitsuryu.fr) – ☎ 06 62 69 93 27

