



柔術流

JUJITSU RYU METZERVISSE

Jujitsu & Self-Défense



Qui sommes-nous ?

Le **JuJitsu Ryu Metzervisse** est une association à but non lucratif ayant pour objet la pratique et le développement du JuJitsu et de ses disciplines associées, dont la self-défense.

Le club est affilié à l'**Ecole Atemi JuJitsu**.



Notre approche

Les disciplines que nous pratiquons, le Jujitsu et la self-défense, combinent des techniques de coups, de projections et de clés. L'objectif est l'apprentissage de réflexes et de gestes permettant d'appréhender toute situation d'agression face à un ou plusieurs adversaires, armés ou non.

La pratique est adaptée à chacun, en fonction de ses capacités. Age minimum : 12 ans.

Pratiquer au JuJitsu Ryu Metzervisse, c'est apprendre à défendre, se dépenser et se détendre.



Horaires et lieu des cours

Les séances ont lieu :

le dimanche de 10h à 11h30
et le mercredi de 19h15 à 20h45
au dojo de Metzervisse, 1^{er} étage du Centre Culturel, Grand'Rue à Metzervisse.



Modalités d'inscription

Pour s'inscrire au JuJitsu Ryu Metzervisse, il convient :

- de prendre connaissance et accepter le règlement intérieur,
- de renseigner la fiche d'inscription,
- de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du JuJitsu et de la self-défense,
- de régler le montant de la licence et de la cotisation.

Montant annuelle de l'adhésion comprend la cotisation et la licence/assurance.

Le règlement s'effectue en une fois mais l'encaissement peut être échelonné sur la saison :

Montant	1 ^{er} trimestre		2 ^{ème} trimestre	3 ^{ème} trimestre	Total
	Cotisation	Licence	Cotisation	Cotisation	
	30 €	22 €	34 €	34 €	120 €
Encaissement le	30/09		31/01	30/04	

(Chèque à l'ordre de : JUJITSU RYU METZERVISSE)

Le 1^{er} passeport sportif est offert par le club (durée de validité : 8 ans).



L'équipement

La pratique du JuJitsu nécessite le port d'un kimono blanc et d'une ceinture (*en vente en magasins de sport*).

L'achat de protections personnelles peut s'avérer utile (mitaine, coquille, protège tibia...).



Nous contacter

Pour tout renseignement, vous pouvez prendre contact avec :

- **Stéphane PICCO**, chargé d'enseignement au 06 62 69 93 27 ou contact@jujitsuryu.fr

Le site internet du club : <http://www.jujitsuryu.fr>



Pour aller plus loin...

Le site internet <http://www.lejujitsu.net> vous apportera toutes les informations nécessaires à la pratique du JuJitsu.

Le site de l'EAJJ : <http://www.atemi-jujitsu.org/>

Le site de la Fédération Européenne de Karaté et d'Arts Martiaux Traditionnels : <http://www.fekamt.com/>