

## ARTS MARTIAUX



# JIU-JITSU BRÉSILIEN - Self Défense

Le jiu-jitsu brésilien est un art martial, un sport de combat et un système de défense personnelle dérivé de techniques du judo et du ju-jitsu importées du Japon au Brésil vers 1920, puis développé par la famille Gracie.

Le jiu-jitsu brésilien promeut le concept qu'une personne peut se défendre face à un opposant plus lourd et fort en utilisant les techniques appropriées, plus particulièrement en amenant le combat au sol et en appliquant des techniques d'étranglement, de clé articulaire ou de compression musculaire.

13 ans et +	Tous niveaux
Lundi	19h00-20h15
Jeudi	19h00-20h15

### Equipe technique

**Pierre-Edouard ROUX**  
CN 1e Dan Jiu-Jitsu  
Ceinture bleue JJB

### Tarifs 13 ans et +

249 € l'année  
de septembre à juin

Licence et frais de dossier  
non compris

Certificat médical obligatoire



Dojo des Phoenix  
25 rue des Acacias - 72000 Le Mans  
02 43 57 04 34  
[www.dojodesphoenix.com](http://www.dojodesphoenix.com)