



JIU-JITSU BRÉSILIEN - JU-JITSU 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 +	Débutants	
Lundi	JJB	19h00-20h15
Jeudi	JJB	19h00-20h15
Samedi	Ju-Jitsu Self-Défense féminine	11h-12H

Equipe technique

Pierre-Edouard ROUX
CN 1e Dan Ju-Jitsu

Tarifs 13 ans et +

* 2 cours JJB : 249 € l'année de septembre à juin

Licence et frais de dossier non compris

* Ju-Jitsu Self-défense féminine (par cycle de 6 séances) :
- 10 € la séance (dont 1 € reversé à la Fondation des Femmes)
- 5 séances achetées, la 6e offerte.
- de septembre à juin

Période scolaire.



Dojo des Phoenix
25 rue des Acacias - 72000 Le Mans
02 43 57 04 34
www.dojodesphoenix.com