



Full-contact

**Les Arts Martiaux Rouchons vous proposent un cours de Full-contact :**

***Qu'est-ce que c'est ?***

Le Full contact est une sorte de boxe pieds-poing, le full-contact est né dans les années 60 aux États Unis. Ce sport consiste en une lutte entre deux personnes utilisant leurs poings sans frapper au-dessous de la ceinture.

***Pourquoi y inscrire mon enfant ?***

Votre enfant manque de confiance ? Il a du mal à se défendre ? Ou au contraire il a du mal à gérer son énergie ? Il apprendra la maîtrise de soi, le respect de son adversaire. Cette discipline lui permettra d'évacuer son stress. Il travaillera également sa forme physique avec une partie cardio et renforcement musculaire. Il apprendra également le respect et les règles essentielles à la pratique des arts martiaux.

***A partir de quel âge ?***

A partir de 6 ans jusqu'à l'âge adulte. Le cours est mixte.

***Quand se déroule le cours ?***

Le mardi et jeudi de 17h30 à 18h30 pour les 6/10ans. (cours dispensés par **K. MESMOUDI MF**)

Le lundi de 19h30 à 21h pour les plus de 11 ans et les adultes.

**Le mercredi de 20H à 21H pour les femmes NOUVEAUTE 2023**

Le jeudi de 18h à 19h ado débutant

Le jeudi de 20H à 21H15 Adultes/ compétiteurs

(Cours dispensés par **Mounir BOUGUERRA** éducateur sportif, CQP Arts Martiaux. CN 2eme DAN de FULL CONTACT ET CN 1ère DAN de TAI JITSU)