



Les Arts Martiaux Rouchons vous proposent un cours de self défense féminin:

Qu'est-ce que c'est ?

Dans une ambiance décontractée, découvrez des techniques simples et réellement efficaces, issues du Tai-Jitsu.

Le **self-défense** est un équilibre subtil, entre l'inquiétude excessive et l'insouciance totale. Une forme de **prudence** qui apprend à **tenir compte de son environnement**, et à l'appréhender correctement.

Ce cours sera l'occasion de prendre connaissance de conseils simples et de bon sens pour éviter les situations d'agression et sur l'attitude à adopter en situation de crise. Pas besoin d'être sportive, ce cours est ouvert à toutes, quelques soit la condition physique.

A partir de quel âge ?

A partir de 15 ans, ce cours est exclusivement réservé aux femmes.

Quand se déroule le cours ?

Les samedis de 9h à 10h au dojo de Grangeneuve. Possibilité de faire deux cours d'essais.

Retrouver toutes nos infos sur :  ARTS MARTIAUX ROUCHONS

Mail : artsmartiauxrouchons@sfr.fr

Accueil téléphonique du Lundi au Vendredi de 18H à 20H Tel : 04.77.90.09.77

Adresse : 17 Rue Bougainville 42230 Roche la Molière