



Les Arts Martiaux Rouchons vous proposent un cours de défense personnelle adulte :

Qu'est-ce que c'est ?

Cette discipline développe des techniques de défense en réponse à une agression. La défense doit toujours être proportionnée à l'attaque subie, donc toujours juste et dans le respect de la loi.

Pourquoi s'y inscrire ?

Le cours de défense personnelle va vous permettre de retrouver confiance et sérénité. Vous n'aurez plus peur car vous saurez comment réagir à une agression de façon proportionnée. Vous travaillerez également votre forme physique avec une partie cardio et renforcement musculaire. Vous apprendrez également le respect et les règles essentielles à la pratique des arts martiaux.

A partir de quel âge ?

A partir de 14 ans. Le cours est mixte.

Quand se déroule le cours ?

Les mardis et jeudi de 19h30 à 21h30 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