

Le Ju-jutsu traditionnel est un art martial japonais qui apprend à canaliser son énergie, prendre confiance en soi, renforcer sa musculature, améliorer sa souplesse, trouver son équilibre et sa stabilité mais est également un puissant déstressant.

Deux axes principaux à la pratique :

LES KATAS : permettent en coordonnant les capacités mentales et physiques avec la respiration, de découvrir en soi un potentiel énergétique inexploité.

LA SELF DEFENSE : Avec ou sans arme, la self-défense permet grâce à son ensemble de techniques de se sortir de tous types d'attaques. Elle permet d'acquérir assurance et confiance en soi.

Depuis sa création en 2015, le club est en constante évolution. Au mois de juin dernier le club s'est enrichi de 4 nouvelles ceintures noires 1er stade des valeurs et d'une nouvelle ceinture noire 2ème stade des valeurs. En ce début de saison 2023/2024 il compte 55 licenciés, le tout encadré par Frédéric Chatrian Shihan (Maître) de l'A.E.J.T.

Le Ju-jutsu traditionnel peut se pratiquer dès l'âge de 6 ans. L'avantage est qu'il n'y a pas de limite d'âge car d'une part c'est sans compétition et d'autre part cette discipline peut s'adapter à certaines contraintes de santé que l'on peut rencontrer. Il est possible de commencer à tout âge et à tout moment de l'année.

CONTACT

Frédéric CHATRIAN :
06.40.17.02.54

Jean-Marie GELIN :
06.66.93.69.98

DE BOISSIEU Philippe
(Réfèrent Saint JULIEN) :
06.33.13.28.70

Facebook :
Ju-jutsu traditionnel De La Tille

Mail :
Jujutsu21120@gmail.com

Planning des cours

Dojo de Saint Julien :

Lundi 18h15 à 19h30 : cours enfants
19h45 à 21h45 : cours adolescent et adultes

Salle Polyvalente les petits Ormeaux de Marcilly sur Tille :

Lundi 18h15 à 19h30 : cours enfants de 6 à 9 ans
19h45 à 21h45 : cours adolescent et adultes

Jeudi 18h15 à 19h30 : cours enfants de 10 à 13 ans
19h45 à 21h45 : cours adolescent et adultes

