



# E.M.N.T.J

## ECOLE MARTIALE NIHON TAI JITSU CHEVRIERES

F.F. KARATÉ  
et disciplines associées



### KARATE DEFENSE TRAINING



*Garder le contrôle, ne subissez plus !*

Venez apprendre à vous défendre facilement avec des techniques simples efficaces pour se défendre



Convient aux pratiquants souhaitant apprendre à se défendre rapidement

### LE BODY TAI

*Si tu as envie de te défouler et brûler un maximum de calorie*



Rejoins nous pour cette dépense physique saine couplée à une ambiance détendue

Le tout est exécuté en rythme sur une musique moderne, entraînante et dynamique



100 % CARDIO

### TAI JITSU - NIHON TAI JITSU - SELF DEFENSE

*Réagir dans toutes les circonstances, les bons réflexes et la bonne attitude*



venez apprendre un art martial de self défense qui reprend les meilleures techniques de percussions, de clés et de projection issues du Karaté, de l'aikido et du judo, pour répondre avec efficacité en cas d'agression



*méthodes traditionnelles et modernes*

*Estime de soi - Confiance en soi - Self Défense - Respect des autres*

Cours d'arts martiaux à partir de 6 ans **aux filles** comme **aux garçons**, adaptés **aux hommes aux femmes** et à tous niveaux sportifs débutants et expérimentés.

pour tous renseignements merci de prendre contact auprès d'

☎ : *Isabell* 06 22 43 98 49

☎ : *Laurence* 06 36 82 77 85

✉ EMNTJ@outlook.fr

*A bientôt !*