

JIU-JITSU NOH



Le **Jiu-Jitsu** est un système de défense qui fait appel aux clés, frappes et projections afin de maîtriser un adversaire.

La philosophie de cet Art Martial, issu de traditions séculaires, est d'apprendre à mieux se connaître en renforçant le contrôle de l'esprit sur le corps.

Ouvert à tous, le **Jiu-Jitsu** permet à chaque pratiquant de développer ses capacités et d'évoluer à son propre rythme.

Où?

asbl Jiu-Jitsu Club NOH,
Salle omnisport de Neder-Over-Heembeek,
Rue de Lombartzyde, 120
1120 Bruxelles

Quand?

Minis (6 à 9 ans)	Vendredi 18h30-19h30
Juniors (10 à 14 ans)	Vendredi 17h-18h30
Seniors (à partir de 15 ans)	Lundi 19h30-21h30 Jeudi 20h30-22h30 Vendredi 19h30-21h

Et plus ...

GSM : 0478 94 75 80 (William BECK)

E-mail : jiu-jitsu.noh@telenet.be

Website: <http://jiuNOH.ibelgique.com>

2 PREMIERS COURS GRATUITS