



LES SENIORS SAVENT SE DEFENDRE A GERPINNES & A NALINNES



UNE SPECIALE DEFENSE ADAPTEE AUX AINES DE 50 ANS ET PLUS ... MEME BEAUCOUP PLUS !!!

La BELGIAN KICK-JITSU ACADEMY organise régulièrement des formations « Anti-Agressions » spécialement adaptées aux Seniors et ces formations sont **GRATUITES POUR LES AINES DE PLUS DE 65 ANS** .

Le Karate kick-Jitsu Special Defense est une méthode complète de self-défense basée sur les techniques « Kick » du karaté complétées par des clés, projections et balayages des styles « Goshin Jitsu » pour toutes les sortes d'agressions : coups de pieds, coups de poings, agressions armées et une multitude de saisies possibles.

Le Karaté-Jitsu est à la portée de tous car il n'y a pas de chutes rudes, ni de coups de pieds acrobatiques, ni de contact brutal : tout est basé sur l'esquive et la souplesse et de ce fait, on peut le pratiquer très longtemps sans risque de traumatisme.

Les cours sont donnés par Hervé Michaux, Kyoshi Master 8 Dan UKB Goshin-Budo & IMAF, 7 Dan Karaté-Jitsu FFKAMA & WUKO , 5 Dan Karaté FFK & WKF et Moniteur Sportif ADEPS Entraîneur niveau 3 en Karaté homologué par le Ministère de la Communauté Française Wallonie-Bruxelles, Direction Générale du Sport.

Tous les renseignements sont sur www.mykarate.be et www.karate-jitsu.info , www.kick-jitsu.be , <http://www.dojo-gerpinnes.be/> et <http://www.dojo-nalannes.be/> .

Nos entrainements se donnent tous les jeudis à la salle communale de Gerpennes, Place des Combattants (www.dojo-gerpinnes.be) de 19 à 20h30 ainsi que tous les mardis au Hall des Sports de Nalannes (<http://www.dojo-nalannes.be/>) de 19 à 20h30.