



C'est souvent le premier pas qui est le plus difficile à faire pour s'inscrire à une activité...

Si vous hésitez avant de vous lancer, vous pouvez assister à un cours (nos portes sont ouvertes toute l'année) mais le jour où vous viendrez vous n'assisterez pas forcément au cours le plus représentatif de notre discipline.

Faire un essai (ou 2) c'est déjà mieux car vous aurez un ressenti physique.



Que vous soyez seul (e) ou à plusieurs, jeune ou moins jeune ou "sénior", pour faire un essai gratuit c'est facile, il suffit de venir en tenue décontractée (jogging ou autre) et de vous joindre à nous sur les tatamis après avoir ôté vos chaussures.

mardi	adultes et ados	gymnase Nerdre Montluçon	18h30-20h30
mercredi	tous âges à partir de 9 ans	gymnase Nerdre Montluçon	17h30-19h
vendredi	tous âges à partir de 9 ans	salle de Sports Prémilhat	19h-21h



Dans notre dojo il n'y a aucune ségrégation entre les âges, les sexes ou les différents niveaux de pratique. Débutants et confirmés s'entraînent ensemble avec plaisir et dans une ambiance réellement conviviale, sans prise de tête ni recherche de performance physique (ce n'est pas un sport mais un art, et il n'y a pas de compétitions).

Pour ceux qui le souhaitent, les larges tranches d'âges proposées autorisent la pratique en famille.

Notre étude est sérieuse et dynamique mais nous nous réservons aussi des moments plus ludiques.

On ne se prend pas pour des samouraï et les brutes épaisses n'ont pas leur place sur nos tatamis.

Rappelons qu'on n'utilise pas la force musculaire mais l'Energie et de l'énergie tout le monde en a, le tout est de savoir bien l'utiliser et c'est ce que nous apprenons.

Côté martial face à un ou plusieurs adversaires, nous apprenons à utiliser notre corps en le plaçant différemment et très vite on s'aperçoit que la technique n'est pas le plus important.

Etonnant non ?

Venez nous voir nous nous ferons un plaisir de vous accueillir !

### Adresses du dojo

Salle Nerdre rue Ernest Montusés à **Montluçon**

Salle de sports rue de l'Eglise à **Prémilhat**

