

柔術



Les Arts Marcials arriben a l'Atlètic!

Nova activitat

Jiu-Jitsu

Amb la mestre
Cinturó negre,
Marien Ribera!

Horaris:

Grup infantil de 6 a 14 anys
Dilluns i Dimecres de 18 a 19h

Grup Adults a partir de 15 anys
Dilluns de 20:30 a 22h
i dimecres de 20 a 21:30h

Lloc: A la Sala Polivalent del Xalet



Què és el Jiu-Jitsu?

Conegut com "Art suau", és l'art marcial d'origen japonès utilitzat pels samurais, anterior al naixement del judo o l'aikido, i es basa en la idea de la no resistència contra l'adversari, aprofitant la seva força per vencè'l.

És la mare de les arts marcials i a més de ser un excel·lent esport, és l'art marcial més complet ja que es treballen totes les distàncies, puny i cama, agafades amb projeccions, luxacions, immobilitzacions i terra, sempre respectant al company amb el que es practica.

A nivell infantil treballem molt la **psicomotricitat i la coordinació** aplicant-ho com un joc i perdent la idea marcial. A més, és una bona activitat per a nens i nenes per aprendre **respecte, disciplina, control de força i treball en grup**.

Preu:

Socis 15€/mes.

No Socis 30€/mes.

柔術

La Mestre

MARIEN RIBERA

Instructora d'arts marcials infantils i per a adults amb 20 anys d'experiència.

Formadora especialitzada en Defensa Personal Femenina.

Cinturó Negre de Jiu-Jitsu Japonès, Nihon Tai-Jitsu i Iaido.

Més informació i inscripcions:

La mestre: Marien Ribera
Tel. 676 041 870

Email: atletic@athc.cat
Tel. 93 787 03 51 o a recepció del club

