

## AUTODEFESA EM ALFARIM

Todos podem familiarizar-se com a prática de autodefesa em situações desagradáveis do dia a dia, gratuitamente e sem compromisso, na quarta-feira, 11 de setembro de 2024, das 18h00 às 19h30 (vestiários e chuveiros disponíveis).

A temporada começará em 2 de outubro de 2024. Técnicas práticas, baseadas no Jujitsu, são treinadas sistematicamente para melhorar continuamente a resiliência e a autoconfiança. Este desporto é útil para todos, pois todos podem ser atacados e devem saber se defender.

As aulas acontecem todas as quartas-feiras:

A ênfase é sempre colocada no Ju-Jitsu clássico como um "esporte", no qual toda a gama de técnicas é estudada detalhadamente.

e durante todo o treino, as mesmas técnicas são vistas de um ponto de vista puramente "prático", com ênfase na eficiência da auto-defesa no mundo real.

As aulas são ministradas por Eddy Vonckx 4º dan Jujitsu.

Todos os anos há um dia aberto para promover o esporte (data variável).



Chacun pourra se familiariser gratuitement et sans engagement avec la pratique du self-défense dans les situations désagréables du quotidien le mercredi 11 septembre 2024 de 18h00 à 19h30 (vestiaires et douches à disposition).

La saison débutera à partir du 2 octobre 2024. Des techniques pratiques, basées sur le Ju-Jitsu, sont systématiquement entraînées pour améliorer continuellement la résilience et la confiance en soi. Ce sport est utile à tous, car chacun peut être attaqué et doit être capable de se défendre.

Les cours ont lieu tous les mercredis :

L'accent est toujours mis sur le Ju-Jitsu classique en tant que « sport », dans lequel l'ensemble des techniques est étudié en détail.

et partout, les mêmes techniques sont considérées d'un point de vue purement « pratique », en mettant l'accent sur l'efficacité de l'autodéfense dans le monde réel.

Les cours sont dirigés par Eddy Vonckx 4ème dan Jujitsu.

Chaque année, une journée portes ouvertes est organisée pour promouvoir le sport (date variable).

## AUTODEFENSE à ALFARIM