

Le taï jitsu en stage intensif



Le Taï-Jitsu club de Montigny organisait un stage mixte de Taï-Jitsu et de Karaté le 5 février dernier au centre sportif Pierre de Coubertin, dirigé par Daniel DUBOIS (7^e Dan de Taï-Jitsu, co-fondateur de la méthode) et Georges ZSI GA (6^e Dan de Karaté). Quatre heures d'entraînement intensif très appréciées de la cinquantaine de stagiaires présents, des techniques variées et efficaces et surtout un excellent esprit.

Le Taï-Jitsu méthode de self-défense regroupe les meilleures techniques d'atémis, de clés et de projections. Les défenses contre armes (couteau, matraque et bâton) sont également enseignées. Efficacité et simplicité sont à la base du travail accompli sur le tatami par les pratiquants (> 13 ans).

Les horaires d'entraînement du taï jitsu Club de Montigny : le mercredi de 18h30 à 20h et le jeudi de 18h30 à 20h et de 20h à 21h30 au gymnase Roger Rivière ; le samedi de 13h30 à 15h au gymnase Alain Colas.

Renseignements : contactez Xavier PLASSARD au 01 30 57 43 59.