



## Venez découvrir le Sambo à Virandeville !

Le choix d'un art martial ou d'un sport de contact dépend du but recherché. Les attentes et motivations des uns et des autres sont nombreuses et variées :



Maintien de la forme physique, pratique exutoire, connaissance de pratique d'auto défense...

L'entraînement sportif quant à lui nécessite discipline, concentration, respect de soi, de l'autre et des règles.

Le SAMBO est un art martial issu de la Russie, qui fait la synthèse de différents styles de combats.

Ce sport se pratique selon trois formes :

- LE SAMBO EDUCATIF : Il est destiné à la pratique des enfants, qui peuvent ainsi découvrir différentes techniques, la réalité de la discipline à travers le jeu sportif.
- LE SAMBO SPORTIF : Son principe est de permettre à partir de différentes techniques de projeter, d'immobiliser et /ou de faire abandonner son adversaire.
- LE SAMBO DEFENSE PERSONNELLE : il permet à travers l'acquisition de toute une gamme de techniques, de neutraliser rapidement et avec mesure un ou plusieurs adversaires.

Ce sport vous questionne, ou s'il vous intéresse: n'hésitez plus, venez nous voir et même pourquoi pas vous y essayer. Nous offrons la possibilité de découverte de ce sport à travers 3 cours.

A Virandeville, nous pratiquons la version sportive de ce sport le mardi dans la salle des fêtes du bourg, selon les créneaux horaires suivants :

- ☐ 18h00 à 18h45 cours pour les petits
- ☐ 18h45 à 19h45 cours pour les jeunes
- ☐ 19h45 à 20h45 cours pour les adultes. Avec en plus du Renforcement musculaire et du self défense.

## REPRISE DES COURS

LE MARDI 17  
SEPTEMBRE 2019  
A partir de 18h00

