



JUJITSU

Dal 4 Ottobre 2017 al 30 Maggio 2018 presso **Ludum Sport**, in via Pietrasanta 14 a Milano, si terrà il corso di **JuJitsu**. Le lezioni avranno luogo tutti i **mercoledì dalle 16:30 alle 17:30** e saranno rivolte ai bambini dai 3 ai 10 anni. Il corso ha un costo annuo di **420€** e sarà tenuto dal **maestro Lorenzo Milano**. www.jujitsumilano.it

Il termine JuJitsu è costituito da due parole **“Ju”** che significa cedevolezza e **“Jitsu”** che significa arte, quindi il **Ju Jitsu** è l'arte della cedevolezza predisposta a sfruttare e assorbire la forza dell'avversario, facendo il minimo sforzo per neutralizzarlo. Alcuni dei suoi benefici:

- **controllo** di aggressività tramite la sfera emotiva;
- accrescimento dell'**autostima** e dell'**auto controllo**;
- **educazione** al rispetto delle regole e tra i compagni;
- insegnamento ad affrontare gli ostacoli con umiltà;
- miglioramento di **concentrazione** e **coordinazione**;
- conoscenza e rafforzamento del proprio corpo;
- prevenzione fisica agli infortuni;
- miglioramento del metabolismo.