



# SAMBO

VAILLANTE OLYMPIQUE MONTALBANAISE

**Vous avez besoin de :**

- **Développer confiance en vous, lucidité et maîtrise du stress ?**
- **Apprendre à réagir face aux agressions avec des techniques simples, logiques et accessibles ?**
- **Compléter votre pratique sportive par une approche fonctionnelle de la défense personnelle ?**
- **Perfectionner vos techniques de défense dans le contrôle, la maîtrise et la neutralisation sans escalade inutile.**

**Venez pratiquer le sambo défense avec un instructeur expérimenté, dans un cadre sécurisé, sans violence gratuite ni compétition.**

**Tous les lundis de 19h30 à 21h00 (à partir de 14 ans)  
223 rue de Palisse à Montauban**

**2 séances d'essai gratuite**

**Cotisation annuelle de 185 € donnant aussi accès aux entraînements de sambo sportif, sambo combat, sambo training à Montauban et Montbeton.**

**Le Sambo-Défense est la pratique de techniques de défenses permettant de faire face à des situations délicates voire extrêmes. Il comprend également l'initiation et la pratique des armes de base.**

**Particulièrement réaliste, l'efficacité du Sambo-Défense a été maintes fois prouvée par les forces spéciales russes**

**A partir du lundi 7 septembre 2026**