

Prénom : Tom

Âge: 27

NINJUTSU



Quand tu as commencé le Ninjutsu ?

- Il y a 4 ou 5 ans. je ne me souviens plus ! On peut dire 4 ans en comptant un arrêt assez long l'année dernière

Pourquoi tu as commencé le Ninjutsu ?

- Je souhaitais à la fois me remettre en forme et découvrir le monde de la boxe

Est-ce que tu te souviens du premier cours, qu'est-ce que tu t'es dit ?

- Oh oui, quelle torture! Blague à part, j'ai tout de suite accroche. Le cours était intense, que ce soit pour le cardio ou les muscles. C'est exactement ce que je recherchais

Qu'est-ce qui t'a plu dans le club pour que tu continues ?

- Pour le côté très cardio des cours. On pousse son endurance physique et mentale. Ensuite, car c'est un club très accessible, chacun son rythme. Pas d'objectifs de compétition. Enfin dernier point, les coachs Séb, Dado et Sophie sont attentifs et à l'écoute en cas de questions, et d'une gentillesse absolue

Est-ce que tu as découvert quelque chose que tu n'as pas trouvé ailleurs ?

- Je ne peux pas comparer avec autre chose. Mais ça a fortement développé ma persévérance ne pas s'arrêter aux premiers signes de fatigue lors de l'effort.

Après toutes ces années/mois qu'est-ce qui te plaît encore ?

- L'ambiance déjà. Tout le monde est là pour passer un bon moment, pas de jugement. On fait l'entraînement à son rythme, en fonction de l'objectif qu'on souhaite atteindre. Aussi le nombre de cours disponibles chaque semaine et le côté « à la carte » très arrangeant.

Pourquoi tu t'entraînes et qu'est-ce qui te motive ?

- Pour garder la forme. J'aime beaucoup voyager et avoir le choix des activités une fois sur place. Ne pas pouvoir faire ce que je souhaite m'ennuierait beaucoup !

Un mot pour la fin:

- Mercl ! Pour être accueilli à chaque cours avec le sourire et la bonne humeur