

un 'mag' gratuit de qualité,
A découvrir d'urgence!

Dans ce numéro "0" :

- **Capoeira** : qu'est-ce que la Malicia, par Yann Doubeck
- **Jiu Jitsu Brésilien** : interview de Nelson Carvalho, Champion d'Europe 2000
- **Pédago** : un super dossier sur la préparation physique dans un dojo
- **Stages** : un récapitulatif des stages à venir en novembre et décembre
- **Albums** : les photos Masterfight, les plus marquantes de l'année

Toutes mes félicitations à Gilles Aubin, l'auteur de ce mag et webmestre du site [Masterfight](http://Masterfight.com)