



ATELIER DE SELF DEFENSE

MIXTE – basé sur l'Arnis –

(ASDM)



L'Arnis, également connu sous le nom de Kali ou Escrima, est l'art martial national d'autodéfense des Philippines qui met l'accent sur le combat qui regroupe un ensemble d'armes (bâtons, couteaux, mains nues et armes improvisées).



ATELIERS

Dégagement saisies et étrangement

Travail couteaux & bâtons

Frappes pieds, poings

...



PRATIQUE

Mise en situation aggression

Observation des comportements suspects

...



CONTROLE

Apprendre à se maîtriser

Gérer ses émotions

Maîtriser son stress

...

Ne pas jeter sur la voie publique

Premier essai gratuit !

HORAIRES

Jeudi : 20h00 – 22h30

STADE NORBERT BATIGNE, MAROLLES EN HUREPOIX

Samedi : 13h30 – 15h30

DOJO LE COSEC, MAROLLES EN HUREPOIX

PRIX

Moins de 18 ans : 165€

Plus de 18 ans : 185€

(Licence comprise)

Qr code Facebook --->



usmasdm91630@gmail.com



07.86.11.66.14