

STAGE SYSTEMA

mercredi 07 avril 2010

à la salle des fêtes de Sancé
de 18h30 à 20h30



СИСТЕМА

ART MARTIAL RUSSE / RUSSIAN MARTIAL ART



METHODE DE DEFENSE RUSSE



THEME : DESTRUCTURATION

- comprendre la mécanique articulaire, créer des déséquilibres

Stage ouvert à toutes et à tous (à partir de 15 ans).

Instructeur : Laurent Claudel

**Participation : 10 € adhérents au club
20 € extérieur**