

# **STAGE SYSTEMA**

## **mercredi 10 février 2010**

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



# **СИСТЕМА**

ART MARTIAL RUSSE / RUSSIAN MARTIAL ART



### **METHODE DE DEFENSE RUSSE**



**THEME :** SURVIE DANS LES ENDROITS CONFINES

- se défendre dos au mur , dans un couloir, assis ...

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

Instructeur : Laurent Claudel

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