SYSTEMA SURVIVAL ART

Respirer. Bouger. S'adapter.

SÉMINAIRE
SYSTEMA SURVIVAL ART



SAMEDI 6 DÉCEMBRE 2026

THÈME :

FRAPPER EN MOUVEMENT

Frapper, recevoir et rester mobile.

SAMEDI 6 DÉCEMBRE 2026

10h30 – 16h30
Déjeuner 13h00-14h00

Maison de la Culture Arménienne
17 rue Bleue, 75009 Paris
Métro Cadet

- Travail sur les frappes et la défense
- Mobilité et fluidité dans l'action
- Respiration et gestion du stress
- Progression adaptée à tous

TARIFS

½ journée (10h30 – 13h00 ou 13h30 – 16h30)	Journée (10h30 – 16h30)	
25 €	45 € (adhérent)	50 € (non adhérent)

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

06 98 77 02 41
Par SMS, mail ou au bureau du club.
Scannez le QR code : SMS prêt à envoyer.
systema.survival.art@gmail.com

ORGANISÉ PAR
SYSTEMA SURVIVAL ART

Instructeurs :
Sébastien MAGNIN
Fabrice AIT OUALI

Un apprentissage utile, pour aujourd'hui et demain.