



STAGE DE SYSTEMA

À L'ÉCOUTE DU CORPS

RELAXATION, MOUVEMENT, PRINCIPES FONDAMENTAUX

ART MARTIAL RUSSE

Invité par l'association "Au présent du Corps"

Le 15 juin 2025
De 14H à 17H

Au Samouraï Club
63, Chemin d'Harly
02100 Saint-Quentin

Avec Fabrice AIT OUALI
Instructeur chez Systema Survival Art

- **Respiration • Relaxation**
- **Mouvement • Self-défense**



Tarifs :

30 € (adhérents)

35 € (non-adhérents)

Réservation obligatoire

Infos & réservations :



Jennifer Rogez
06.02.72.73.38



apdc02100@gmail.com

