



SYSTEMA SURVIVAL ART

*Respirer.
Bouger.
S'adapter.*

SÉMINAIRE SURVIE AU SOL

SE RELEVER, SE DÉPLACER,
REPRENDRE L'INITIATIVE.



DIMANCHE
11 octobre
2026



10h30 –
16h30

Déjeuner 13h00–14h00



**Maison de la Culture
Arménienne**

17 rue Bleue, 75009 Paris

🚇 Métro Cadet

AU PROGRAMME



Chuter et se relever
en sécurité



Se déplacer au sol
sans se figer



Reprendre
l'initiative

TARIFS

JOURNÉE COMPLÈTE

45€

Adhérents du club

50€

Non-adhérents

DEMI-JOURNÉE

25€

matin ou après-midi

✓ Tous niveaux · Tenue de sport confortable

Places limitées

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



INSTRUCTEUR
S. MAGNIN

INSTRUCTEUR
N. AZEMARD

*Un apprentissage utile,
pour aujourd'hui et demain.*