



SYSTEMA SURVIVAL ART

Respirer.
Bouger.
S'adapter.

STAGE SYSTEMA SURVIVAL ART

 DIMANCHE
8 NOVEMBRE 2026

CONTRÔLE & ÉCHAPPÉES

Saisies, articulations
et sorties



DIMANCHE
8 novembre
2026



10h30 –
16h30

Déjeuner 13h00–14h00



Maison de la Culture
Arménienne

17 rue Bleue, 75009 Paris

 Métro Cadet



Chute et se relever
en sécurité



Contrôle et sorties
de saisies



Travail sur les articulations
et la mobilité



Progression
adaptée à tous

TARIFS

JOURNÉE COMPLÈTE

45€

Adhérents du club

50€

Non-adhérents

 Tous niveaux

DEMI-JOURNÉE

25€

matin ou après-midi

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



INSTRUCTEURS

F. AIT OUALI

INSTRUCTEUR

N. AZEMARD

Un apprentissage utile,
pour aujourd'hui et demain.