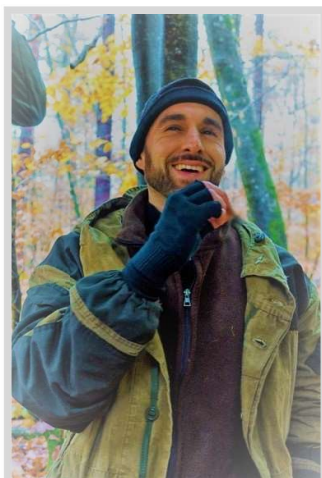


SYSTEMA

« Le Systema est un art martial russe basé sur la connaissance de soi et l'adaptation à son environnement.

C'est un art où la respiration, la détente et le mouvement sont les éléments primordiaux qui font partie intégrante de l'apprentissage. »

2022 / 2023



Le corps
et l'esprit

COURS : Halle Coubertin

Mardi : 20h15 à 22h15

Jeudi : 20h15 à 22h15

COTISATION de l'activité :

	CNSD	DEFENSE	EXTERIEUR
Adultes (Âge minimum 15 ans)	128€	163€	243€

DIVERS :

Tenue : vêtements confortables et résistants

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
Septembre 2022