

# 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. »

2023 / 2024



Le corps  
et l'esprit

**COURS :** Halle Coubertin

**Mardi :** 20h00 à 22h30

**COTISATION** de l'activité :

	CNSD	DEFENSE	EXTERIEUR
Adultes (Âge minimum 15 ans)	130€	165€	245€

**DIVERS :**

Tenue : vêtements confortables et résistants

REPRISE DES  
ACTIVITÉS :  
Septembre 2023