



# SELF DEFENSE

**Reprise le 6 Septembre 2024**

mais inscription possible toute l'année

## Self Défense

Notre philosophie est d'extraire des arts martiaux traditionnels (Toreikan, Budo, Karaté, Judo, Ko Budo, Aikido, Taijutsu) les techniques les plus efficaces pour les adapter à la réalité d'une agression dans la rue.

**Méthode d'autodéfense réaliste et efficace.**

*Cours sous la responsabilité d'un professeur diplômé d'état*

## Modalités d'inscription

- à partir de 16 ans
- 1 Dossier d'inscription
- 1 certificat médical
- 1 photo

## Lieu et horaires d'entraînements : Complexe des Hauts Peupliers

Self défense / Toreikan Budo

**Vendredi de 20h15 à 21h45**

## Cotisation

Cotisation annuelle                    **150 Euros** (dégressif en fonction de la date d'entrée)  
Carte adhérent + Licence            **50 Euros**

## Renseignements

Lionel EINSETLER

06.60.17.16.24 (après 19h00)  
[www.atemi-club.com](http://www.atemi-club.com)

