



# SELF DEFENSE

Reprise le 05/09/2025

## SELF DEFENSE

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.**

## MODALITES D'INSCRIPTION

(possible toute l'année)

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

**Cours avec un  
professeur  
diplômé d'état**

## LIEU ET HORAIRE

**Lieu** : Complexe des Hauts Peupliers

**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)

