



Stage de **Self Défense**

**Dimanche 15 mai 2022
de 9H à 12H**

Gymnase Michel Audiard à Dourdan (face à Intermarché)

Le club de Karaté Shotokan de Dourdan vous propose un stage de self-défense dynamique sur les thèmes du combat rapproché, avec et sans armes, et la sortie de litiges (debout et au sol).



**Merci de vous
préinscrire par mail ou
sms**

PRIX UNIQUE : 10€

Qu'est-ce que le SELF DEFENSE DYNAMIQUE ?

Le self-défense dynamique est une discipline ouverte aux hommes et aux femmes à partir de 14 ans. Elle prépare à :

- ✓ La défense contre les armes blanches et à feu (couteau, bâtons, pistolet)
- ✓ Aux techniques de combat (percussions pieds-poings, sorties d'étranglement)
- ✓ La gestion des situations litigieuses avec de nombreux exercices pratiques

Les cours, inscrits dans la stratégie nationale Sport Santé, sont animés par Alain NYAM, 5ème dan de karaté shotokan et professeur titulaire du 1er degré pendant 18 mois la Police de Drancy à ces techniques.

