



# NORD SHOGUN ARTS MARTIAUX PROVIN

Salle Catoire – 54 rue Henri Catoire 59185 PROVIN

Renseignements aux heures des cours, sur NordShogun.fr,  
Par email : contact@NordShogun.fr ou au 06.52.966.844



## **BUDO DEFENSE** **Cours orienté seniors**

### Comment agir ?

Toujours respecter la législation. Votre **réaction** doit être **immédiate**, **proportionnée** et **nécessaire** face à une **attaque réelle**, injuste,...

*Si vous souhaitez vous préparez plus sérieusement à une situation de violence ou simplement en savoir plus, venez pratiquer le Self Défense.*

## Le lundi de 10h30 à 12h00

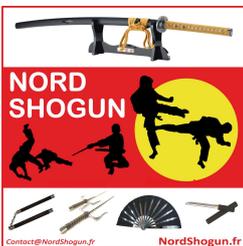


Un vieux sage à dit:

L'homme jeune  
marche plus vite  
que l'ancien,

mais l'ancien  
connaît la route !

I.P.N.S. - Ne pas jeter sur la voie publique



# NORD SHOGUN ARTS MARTIAUX PROVIN

Salle Catoire – 54 rue Henri Catoire 59185 PROVIN

Renseignements aux heures des cours, sur NordShogun.fr,  
Par email : contact@NordShogun.fr ou au 06.52.966.844

## **BUDO DEFENSE** **Cours adultes (+ de 16 ans)**

Être agressé



Éviter le conflit



Réagir  
efficacement

## Le lundi de 20h00 à 21h30

I.P.N.S. - Ne pas jeter sur la voie publique