



**Section
Arts Martiaux
Provin**



Tous les lundis de 10h30 à 12h00

Self-défense seniors

Être agressé



Éviter le
conflit



Réagir
efficacement



Apprendre à se défendre, mais aussi améliorer sa santé...

Les avantages liés à la pratique du self-défense sont nombreux.

Le premier étant d'apprendre à réagir devant une agression pour préserver au maximum son intégrité physique.

Les autres avantages sont principalement :

- le travail de l'équilibre,
- la gestion de l'espace et des déplacements,
- le travail de la mémoire,
- la coordination des mouvements entre la droite et la gauche et entre le haut et le bas,
- l'assouplissement des articulations,
- un travail cardiaque doux et contrôlé...

...et surtout, la rencontre et le partage avec d'autres personnes dans une ambiance sympathique et décontractée.

Séance découverte

lundi 8 novembre 2021



**salle Catoire
54 rue Henri Catoire
59185 PROVIN**



Renseignements pendant les cours ou sur NordShogun.fr – email : contact@nordshogun.fr