



SELF DEFENSE

LES ARTS MARTIAUX DE BARTENHEIM UN CLUB DEUX METHODES

Complexe sportif Espace 2000 Bartenheim

ACDS (Académie Citoyenne de Défense en Situation)

La self défense que nous enseignons, est une méthode qui permet

- d'être au plus près de la réalité
- d'appréhender la sécurité personnelle de manière globale
- de comprendre le processus de la violence
- de ressentir le danger sans paranoïa
- de se sortir d'un mauvais pas dans lequel on s'est mis par malchance ou par bêtise
- de gérer l'avant, le pendant et l'après d'une agression

Aucun niveau en sport de combat n'est requis, les cours se pratiquent en tenue décontractée

La méthode ACDS est générique et convient de ce fait à tous
Cours mixte à partir de 16 ans

Entraînements les lundis de 19h à 21h

Contact :

Instructeur principal Christian Lehning diplômé ACDS et FFKDA

☎ 06 03 63 57 75



SELF DEFENSE TRAINING

La Self Défense Training est un système de défense opérationnel et dynamique issu de l'expérience et l'efficacité de différents arts martiaux et sports de combat, axés autour des techniques de percussion mains nues pieds, clés articulaires, amenées au sol, contrôle de l'agresseur et défense contre armes blanches...

- Parfaitement adapté, pour les agressions et le combat de rue, vous apprendrez des techniques d'auto-défense performantes.
- Vous apprendrez à appréhender l'espace et respecter votre périmètre de sécurité.
- Outre le fait d'apprendre à se défendre cet apprentissage permet aussi de prendre confiance en soi, de se sentir mieux dans son corps et dans sa vie

Les cours mixte sont ouvert à tous à partir de 13 ans

Entraînements les jeudis de 19h à 20h45

Contact

Instructeur principal : Thierry Rees 5ème dan, diplôme FFKDA

☎ 06 87 64 45 44

