



NOUVEAU A FLEURIEU S/S  
L' ALF vous propose des



# COURS DE SELF DEFENSE

Le Jeudi de 19 h à 20 h00 au DOJO  
avec Fabien DEALET « Professeur de JUDO »

Apprenez une véritable méthode de défense personnelle, moderne, complète, réaliste et responsable, synthèse du meilleur des arts martiaux et sports de combat, qui tient compte de l'anatomie et de la physiologie humaines, de la loi et de son application.

Chaque cours inclut un échauffement gymnastique souple, complet et adapté puis est suivi à la fois d'exercices généraux et d'un thème spécifique (étranglement, attaquant armé, situation au sol...). Vite intégré parmi les pratiquants, on n'est "débutant" que le temps d'un cours d'essai.

Dans une ambiance sympathique et convivial venez apprendre à :

Anticiper (gestion du stress, positions, gestion de la situation, observation...)

Bien réagir dans une situation quotidienne devenant dangereuse (rue, voiture, transports en commun...)

Vous défendre sur différentes attaques (bousculade, coup de tête, coup de pied, poussée, placage, étranglement, saisie des poignets, face à plusieurs agresseurs...)

Mieux vous défendre face à une personne armée (couteau, arme à feu...)

**Tarif Annuel incluant la Licence : 195 €**

Vous pouvez vous présenter directement au cours ; pour les inscriptions, des permanences ont lieu le mercredi de 15h30 à 17h30 et le samedi de 10h à 12h.

Renseignements et inscriptions, nous contacter : [alf69250@yahoo.fr](mailto:alf69250@yahoo.fr) ou [alf.eklablog.com](http://alf.eklablog.com)



Arts et Loisirs Fleurantins  
Fleurieu sur Saône