

Formations Anti-Agressions

au Centre Sportif de Nalinnes, rue des Monts
tous les mardis de 19h00 à 20h30



Tous les mardis, le Cercle d'Auto-Defense de la Fédération Sportive énéoSport reconnue par l'ADEPS en Fédération Wallonie-Bxl et la Belgian Kick-Jitsu Academy organisent des Formations Anti-Agressions spécifiquement adaptée aux Aînés de 50 ans et plus ... et même beaucoup plus ...

Toutes les sortes d'agressions sont envisagées : les coups de poings et pieds, les saisies et également les agressions armées : matraque, couteau et arme de poing.

Les techniques de défense utilisées sont à la portée de tous car il n'y a pas de chutes rudes, pas de projections et pas de contacts brutaux : toutes nos techniques utilisées sont basées sur l'esquive et la souplesse, la simplicité et l'efficacité.

Les techniques de frappes et les clés spécifiques étudiées vont permettre aux participants d'avoir la bonne attitude et les bons réflexes en cas d'agressions.

Ces Formations sont données par Hervé Michaux, Formateur Auto-Defense Agréé Kyoshi Master 8 Dan Goshin-Budo UKB & IMAF, 7 Dan Karate & Karaté-Jitsu FFKAMA & WUKO , 5 Dan Karaté-Do FFK & WKF et Coach Sportif ADEPS niveau 3 en Karaté, brevet ADEPS homologué par la Fédération Wallonie-Bruxelles, Direction Générale du Sport.

Les Formations sont aussi accessibles aux Ados et aux Adultes.

www.defense-seniors.be , www.mykarate.be et www.karate-jitsu.info ainsi que www.dojo-nalinnes.be pour nos entraînements.