



SELF DEFENCE URBAN CONCEPT

Issu du Ju Jutsu qui est un art martial complet incluant des techniques de percussions, de projections ou renversements, des clés sur les articulations, du combat au sol ainsi que l'utilisation d'armes et la défense contre celles-ci et l'étude des points vitaux (Kyusho).

Dans mon approche basée sur plus de 34 ans de pratique, j'ai voulu revenir à une forme d'entraînement plus épurée et finalement orientée vers l'efficacité qui permettra à chacun d'être efficace en milieu urbain.

Nous avons aussi une approche sur 7 pôles :

1. Attitudes et comportements
2. Hygiène de vie
3. Moyens auxiliaires de défense
4. Moyens de prévention
5. Premiers secours
6. Techniques de close combat
7. Cadre légal

Cours très complet accessible dès 18 ans

PREPARATION A LA
DEFENSE
PERSONNELLE

RESPECT DE LA
LEGISLATION

CADRE SECURISE

POUR 12 MOIS
CHF.500.- (1 X PAR
SEMAINE)
CHF.600.- (2 X PAR
SEMAINE)



**ASS ACADEMIE DE
SECURITE SARL**

16 Faubourg de Cruseilles
1227 Carouge
tél. 022 301 56 25

www.acasuisse.ch