



CONTACTS

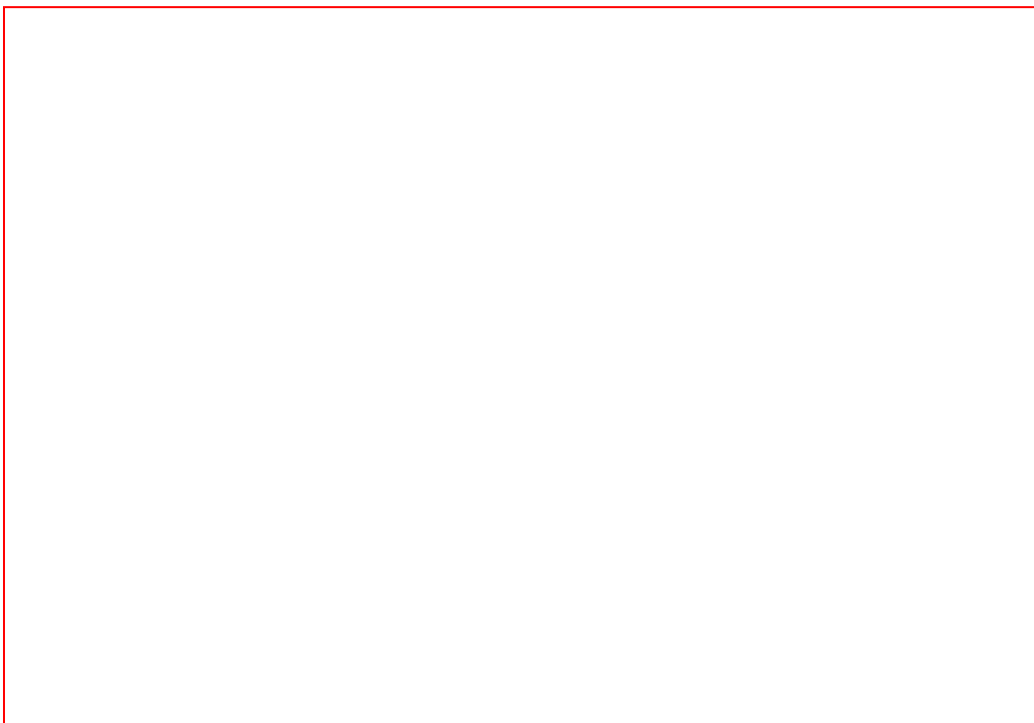
F.F. KARATÉ  
et disciplines associées

Contactez la fédération :

F.F. KARATÉ  
et disciplines associées

39, rue Barbès  
92120 Montrouge  
01.41.17.44.40  
[www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)

Contactez votre club :



[www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)

F.F. KARATÉ  
et disciplines associées



LE AITO  
SELF-DEFENSE

F.F. KARATÉ  
et disciplines associées

**AIO BATON DEFENSE**

F.F. KARATÉ  
et disciplines associées

[ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

[www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)

F.F. KARATÉ  
et disciplines associées



**AITO, SELF-DEFENSE  
EN TOUTE SECURITE**

**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées

**Découvrez la self-défense et la manipulation d'armes telles que le tonfa et le bâton tactique AITO avec les meilleurs spécialistes**



**Venez apprendre à vous défendre et pratiquez une activité complète**

**Méthode de self-défense accessible à tous, efficace et rapidement assimilable**



**Apprenez à maîtriser votre stress lors d'une situation à risque avec les outils pédagogiques mis en place par votre professeur**

**Un bagage technique complet incluant en plus du travail des armes, les techniques de défense à mains nues, les contraintes articulaires, les amenées et défense au sol**



**UNE FEDERATION  
AGREEE**

**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées

**Une pratique en toute confiance grâce à une fédération agréée et à des éducateurs diplômés d'Etat**

**Apprenez à utiliser les objets usuels tels que trousseaux de clés, portables, sac à main pour vous défendre**

**Art martial accessible à tous, et activité physique aux bienfaits multiples, l'AITO self-défense, pour s'en faire une idée, le mieux, c'est encore de l'essayer**

**Une méthode de self-défense contemporaine qui fait ses preuves depuis plusieurs années auprès des forces de l'ordre et une progression technique qui repose sur une déontologie respectant les règles de notre société**

