

# SUBROSA SYSTEMA



## FAQ SHEET : Réponses aux questions les plus fréquemment posées

Version : Septembre 2017

### **1) Les cours sont-ils ouverts aux débutants ?**

Bien sûr ! Notre approche se veut être très progressive et très libre. Il y en a donc pour tous les goûts et tous les niveaux. Il suffit d'avoir 18 ans (exceptions autorisées au cas par cas).

Nous nous focalisons énormément sur la respiration, la relaxation, la posture correcte, le mouvement et les principes liés au combat. Il n'y a donc pas besoin non plus d'avoir pratiqué un autre art martial auparavant.

### **2) Faut-il être en bonne condition physique pour faire du Systema ?**

Idéalement oui, mais pas seulement pour pratiquer le Systema ! (un bon physique, ça sert aussi pour la vie en général...) Pour une personne en mauvaise condition physique, les exercices peuvent être adaptés afin que l'a remise en forme soit progressive. Pour une personne ayant des problèmes de santé plus graves, il est préférable de consulter un médecin avant de se lancer dans le Systema (ou dans tout autre activité physique d'ailleurs). Maintenant, des solutions adaptées existent : demandez-nous !!

### 3) Quand les cours ont-ils lieu ?

Les cours ont lieu toute l'année, avec moi (Vincent Hürner) quand je suis sur Genève ou avec un assistant lorsque je ne suis pas là, les mardis, mercredis et jeudis en semaine. Pendant l'été, des cours sont organisés les samedis ou dimanches matins et des stages sont organisés régulièrement les weekends avec moi ou avec des invités de l'étranger.

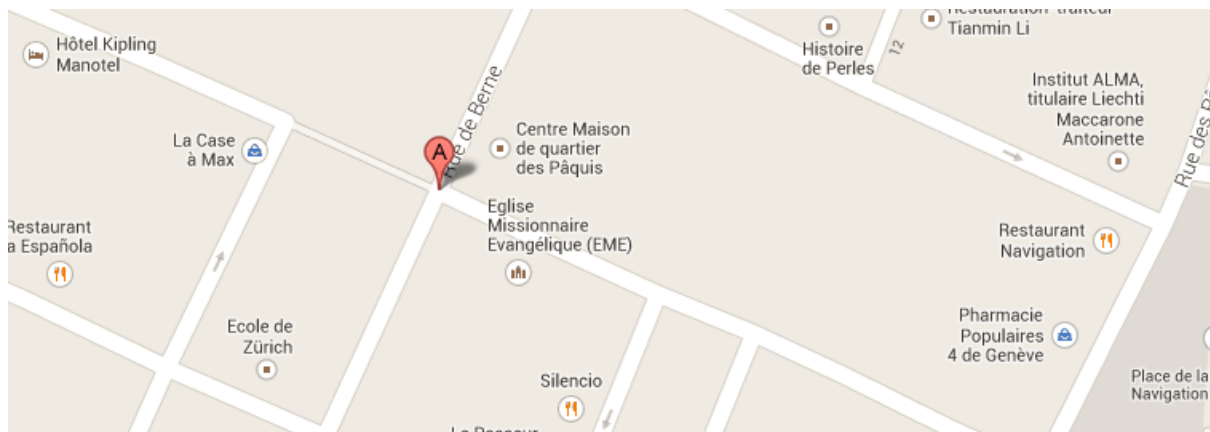
Les stages seront indiqués sur le site web : [www.subrosa-systema.com](http://www.subrosa-systema.com). Des nouvelles de nos activités sont régulièrement envoyées par email (demandez à faire partie de la mailing list !).

Vous pouvez également nous suivre sur facebook sur [www.facebook.com/subrosasystema](http://www.facebook.com/subrosasystema).

### 4) Les cours ont lieu où et à quelle heure?

- Mardi 18h15 – 19h15 : cours de respiration, relaxation, massage
- Mardi 19h30 – 21h : cours de Systema
- Mercredi 12h15 – 13h30 : Systema
- Jeudi 18h15 – 19h15 : travail sur le mouvement en général
- Jeudi 19h30 – 21h00 : Systema

Les **mardis et jeudis** les cours ont lieu dans une salle à l'école de Pâquis-Centre à Genève au coin de la rue de Berne et de la rue de la navigation :



Rendez-vous 10 minutes avant le début du cours devant la porte 2B (la porte est fermée donc je dois venir vous ouvrir).

**POUR DES RAISONS DE LOGISTIQUE, LES RETARDS NE SERONT (MALHEUREUSEMENT) PLUS ACCEPTES...**



Les **mercredis midis**, les cours ont lieu dans une salle à l'école Necker :



Pendant l'été, les cours ont lieu en extérieur près de la « maison blanche » le long du quai Wilson.



**Pendant les congés scolaires**, il n'y a normalement pas cours sauf indication du contraire en fonction de la demande notamment.

## 5) Combien coûte les cours ?

**Le premier cours d'essai est gratuit.**

Ensuite...

(a) 20 chf par cours (si vous faites les deux cours du mardi ou jeudi, c'est considéré comme « un » cours), ou

(b) devenir « membre » pour la période sélectionnée:

Un mois	=	100 CHF
Une année	=	750 CHF

## 6) Comment payer les cours ?

En liquide lors des cours, via le mode de paiement en ligne sur le site ou par virement bancaire au compte suivant :

**SUBROSA SYSTEMA**  
1205 Genève

**IBAN:** CH74 0022 8228 1047 2901 Z  
**BIC:** UBSWCHZH80A

## **7) Que faut-il apporter comme matériel ?**

Il ne faut rien apporter. Un couteau d'entraînement peut être utile mais pas indispensable, on en a plein.

## **8) Que faut-il mettre comme vêtements ?**

Un t-shirt et un pantalon, solide si possible, c'est bien. Les shorts sont à éviter. Dans la salle on s'entraîne pieds nus et dehors c'est en fonction des goûts de chacun. Pensez à vous habiller en fonction du temps lorsqu'on s'entraîne dehors.

## **9) Est-ce qu'on obtient rapidement des résultats avec le Systema ?**

Ça dépend comment et à quelle fréquence vous vous entraînez. Ça dépend aussi de votre passé, de ce que vous apportez avec vous au cours, vos différentes peurs et tensions, votre volonté de changer et d'accepter le changement...

Le système est prévu pour obtenir des résultats rapidement (car conçu à la base pour des militaires) mais il n'y a pas de miracle, sans entraînement, pas de résultat !

Pour toute autre question : [contact@subrosa-systema.com](mailto:contact@subrosa-systema.com)

A très bientôt,

L'équipe de Subrosa Systema