

Stage « 4 facettes de la self défense »

18 NOVEMBRE 2023

Lieu

Au COSEC Claude Hozé 1 rue Mozart 57310 Guénange

Horaires

9h à 11h : Se défendre au sol / boxe pieds-poings

11h à 12h : pose et collation tirée du sac

12h à 14h : Situations de défense / Arnis travail avec 1 bâton court

Tarifs

15€

Tenue

Tenue souple et pantalon de sport sans fermeture métallique, **pratique pieds nus, sans chaussettes, désinfection des pieds et des mains avant d'entrer sur le tatami. Les bâtons sont fournis par le club.**

Contact : yannick@assonances.fr – 06 28 25 88 24 – www.assonances.fr

Envoyez l'inscription à : Assonances 5 rue du gymnase 57970 Yutz

Inscription Stage 4 facettes de la self défense

Nom – Prénom : _____

Tél / Mail : _____

- Samedi 18/11 Self Défense 9h à 11h – 12h à 14h

Règlement _____ € Espèces ou chèque à l'ordre d'ASSONANCES

J'accepte qu'Assonances diffuse des photos ou vidéos sur lesquelles j'apparais qui auront été prises durant le séminaire (oui-non)

Signature _____

Stage « 4 facettes de la self défense »

18 NOVEMBRE 2023

Lieu

Au COSEC Claude Hozé 1 rue Mozart 57310 Guénange

Horaires

9h à 11h : Se défendre au sol / boxe pieds-poings

11h à 12h : pose et collation tirée du sac

12h à 14h : Situations de défense / Arnis travail avec 1 bâton court

Tarifs

15€

Tenue

Tenue souple et pantalon de sport sans fermeture métallique, **pratique pieds nus, sans chaussettes, désinfection des pieds et des mains avant d'entrer sur le tatami. Les bâtons sont fournis par le club.**

Contact : yannick@assonances.fr – 06 28 25 88 24 – www.assonances.fr

Envoyez l'inscription à : Assonances 5 rue du gymnase 57970 Yutz

Inscription Stage 4 facettes de la self défense

Nom – Prénom : _____

Tél / Mail : _____

- Samedi 18/11 Self Défense 9h à 11h – 12h à 14h

Règlement _____ € Espèces ou chèque à l'ordre d'ASSONANCES

J'accepte qu'Assonances diffuse des photos ou vidéos sur lesquelles j'apparais qui auront été prises durant le séminaire (oui-non)

Signature _____