



Stage Self Defense FEMININ



Au dojo de Crévecoeur le Grand accès par la rue de la mare

Dimanche 16 Décembre 2018 ,9h00 à 12h00

La **Self Défense** n'est pas une question de testostérone mais de **RÉACTIVITÉ**. Se défendre c'est au quotidien envoyer, par son **ATTITUDE**, des signes de dissuasion. C'est apprendre à éviter de se mettre en danger en étant attentif à ce qui nous entoure.

La **Self Défense** au Féminin repose sur le socle suivant :

Anticiper – Négocier – Repousser – Affronter

L'entraînement se déroule en tenue de sport (survêtement, tee-shirt,, etc....), ouvert à tous, adhérents et non adhérents* du club).

Ce stage n'est pas réservé qu'aux licenciés sportifs, il est ouvert à tout public dès 14 ans sans limite d'âges.

Pas de condition physique particulière.

Rappel des règles de légitime défense

Travail sur les techniques de défense sans arme

Une collation à 10h15

Mise en situation



Limité à 30 participantes.

Stage Self Defense FEMININ



INSCRIPTION :

Au dojo de Crévecoeur le grand rue de la mare

Nom :Prénom :

Date de Naissance :Profession :

Adresse :

N° licence* : _____

*A défaut fournir une attestation d'assurance habitation couvrant la responsabilité civile. Assurance : _____

N° de contrat : _____

Téléphone : __ / __ / __ / __ / __ (pour confirmation d'inscription)

Email :@.....

Pour les mineures :

Je soussigné(e) Mr /Mme autorise mon enfant
.....à participer au stage self défense du
dans les mêmes conditions qu'un adulte.

Signature du représentant légal :

Date		Tarif	Total
Stage		25 €	€
		A régler :	€

Paiement en : Espèce

Chèque

A remettre au bureau du JC Crévecoeur le grand
(Arrêt des inscriptions dès le nombre de 30 stagiaires atteint)

Ou envoyer à : Judo Crévecoeur le grand 18 rue bourbon 60860 Pisseleu



Informations : 0682362803 / Email : judo.crepicordien@orange.fr

