



Stage Self Defense Féminin

Dimanche 17 Novembre 2024

De 9 H30 à 12 h30

Au dojo de Crévecoeur le grand rue de la mare

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 repose sur le socle suivant :

Anticiper – Négocier – Repousser – Affronter

Tarifs = 15 € pour les extérieurs

10 € pour la famille directe des licenciés du club

5 € pour les licenciés du club



Inscription aux horaires du club et sur place dans limite des places disponible*
Renseignement au 06.82.36.28.03

La séance se déroule en tenue de sport (survêtement, tee-shirt,, etc....), seule restriction, l'utilisation de chaussures d'intérieur (baskets) et pieds nus pour ne pas détériorer le lieu d'entraînement (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 11 ans sans limite d'âges.

Apprentissage de techniques de défense et Mis en situation
Ambiance détendue assurée, pas de condition physique particulière.

***Limité à 30 participantes.**



² offre de parrainage valable pour les deux 1 seul fois



Stage Self Défense Féminin

INSCRIPTION : Dimanche 17 Novembre 2024

De 9h30 à 12h30 , Au dojo de Crévecoeur le grand rue de la mare

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

Ce stage n'est pas réservé qu'aux licenciés et sportifs, il est ouvert à tout public féminin dès 11 ans sans limite d'âges.

Nom :Prénom :

Date de Naissance :Profession :

Adresse :

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

Email :@.....

Pour les mineures :

Je soussigné(e) Mr /Mme autorise mon enfant à participer au stage self défense du 17/11/2024 dans les mêmes conditions qu'un adulte.

< Parrainage Accompagné d'une personne extérieur au club, 5 euros de remise >²

Nom/Prénom du parrain (inscrit présent) :

Signature du représentant légal :

Paiement en : Espèce Chèque

De ___ € au titre de mon inscription

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



² offre de parrainage valable pour les deux 1 seul fois

