



# STAGE DE SELF-DÉFENSE



## SAMEDI 03 MARS 2018

Au Dojo rue J. Mermoz 09600 Laroque d'Olmes

### Programme

◆ Horaires : 9h00 - 13h00

### Tenue

Survêtement, bas de judogi, pantalon treillis, tee-shirt.  
Matériel conseillé : protège tibia et coquille.



**SIMPLICITE REALITE RAPIDITE EFFICACITE**

Organisé par l'**Ecole de Self-Défense Tonfa**

Dirigé par **J.R. LAMBERT** (Instructeur expert self-défense)

- ◆ Référent Self-défense F.I.A.M.T.
- ◆ Formateur en activités physiques professionnelles

**Pas de date limite d'inscription**

---

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**

**06 74 54 10 63**

**[ecoleselfdefensetonfa@gmail.com](mailto:ecoleselfdefensetonfa@gmail.com)**

**[www.ecole-self-defense.net](http://www.ecole-self-defense.net)**