



# STAGE DE SELF-DÉFENSE



**SAMEDI 22 NOVEMBRE 2025**

**Au dojo Espace MERMOZ 09600 LAROQUE D'OLMES**

## **Programme**

09h30 - 12h00

13h30 - 16h30

## **Tenue et équipements**

Survêtement, bas de judogi, pantalon treillis, tee-shirt, (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)  
Réfèrent Self-défense F.I.A.M.T.

**Pas de date limite d'inscription**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU 06 74 54 10 63**

06 74 54 10 63  
ecoleselfdefensetonfa@gmail.com  
[www.ecole-self-defense.net](http://www.ecole-self-defense.net)