STAGE DE SELF-DÉFENSE

SAMEDI 29 MARS 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)
Référent 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