



Les Arts Martiaux Garennois présentent...

STAGE URBAN SELF-DEFENSE

Un stage exceptionnel animé par le maître de renommée internationale **JEFF ESPINOUS**



Venez découvrir ou perfectionner les techniques de combat et de défense inspirées du Kali Eskrima.

MANIEMENT DE BÂTONS



CORPS A CORPS

Tout Public

- Mixte adultes à partir de 16 ans
- Expérience sportive **non exigée**
- Equipement fourni (batons ...)

40€ 1 séance
ou **60€** le stage complet

Scannez pour inscription

SAMEDI 30 MARS 14-18H

DIMANCHE 31 MARS 9-13H

Complexe Marcel Payen
Dojo/Salle d'arts martiaux
113 rue Veuve Lacroix 92000 Nanterre

