SECTION ARTS MARTIAUX

STAGE SELF–DÉFENSE

Public : hommes et femmes

Niveau 1

Certains thèmes abordés ne conviennent pas aux enfants de moins de 16 ans. Leur présence n'est donc pas autorisée.

Stage d'information sur la légitime défense et d'initiation à la self-défense

Stage animé par :

José LOBO

Enseignant certifié Self-Défense
7ème DAN de Karaté
Diplômé d'État – DEJEPS
Expert Régional

1ère partie théorique:

La légitime défense
Essayer d'éviter l'agression
L'agression
Après l'agression

2ème partie mise en pratique :

Pratique de techniques simples
Mises en situation
Travail de frappes

Questions/Réponses

PARTICIPATION : 20 €

Dimanche 4 octobre 2026
9h00 - 12h00

Pré-inscription obligatoire – Nombre de places limité

Gymnase Marcel Cerdan – 37 Rue Avaulée 92240 Malakoff

Prévoir une tenue souple (survêtement, etc...)

Renseignements : José Lobo 06 95 06 97 02 - **Pré-inscriptions :**