



AUTO-DEFENSE 2021/2022

CADRE DE L'ACTIVITE :

Cette activité permet d'entretenir ou développer sa forme. Au cours d'auto-défense on entretient sa forme tout en apprenant à se défendre. Formule originale proposée par l'Accueil des Villes Françaises en partenariat avec le Judo Club Nazairien.

On s'assouplit on renforce ses muscles, on apprend des techniques simples et efficaces pour se défendre sans limite d'âge.

On apprend à tomber sans se faire mal : **C'est utile dans la vie de tous les jours !!!**

Les cours, mixtes, sont donnés par un professeur diplômé d'état, dans une ambiance conviviale, un esprit d'amitié, de respect mutuel, ou président le contrôle de soi, l'entraide et l'amitié.

CALENDRIER :

- les lundis de 17h30 à 19H en face du lycée Aristide Briand, avenue Pierre de Coubertin complexe Leo Lagrange au dojo du Judo Club Nazairien (petite salle).
- les mercredis de 14h à 15h30 gymnase Georges Carpentier à Porcé.

La date de reprise le lundi 27/09/2021 et le mercredi 29/09/2021

CONTACTS :

Pour toutes les questions concernant cette activité :

- Vous pouvez joindre : **Jean-Claude LE GALL**

Tél : **06 07 89 32 21**

POUR S'INSCRIRE :

1 – Fournir un certificat médical mentionnant : « pas de contre-indication à la pratique de l'auto-défense ».

2 – Un chèque de 40 € (saison 2021/2022 pour la licence-assurance (garantie corporelle) au nom du Judo Club Nazairien (les cours sont gratuits)

Pour réussir la mobilité

Agora 1901- 2 bis Avenue Albert de Mun - 44600 SAINT-NAZAIRE.- Tél./rép.: 02 40 66 30 97

Internet : www.avf-asso.fr – E Mail : avf.st.nazaire44@gmail.com

Les AVF sont des associations de Loi 1901, reconnues d'intérêt général