

Accueil des Villes Françaises



SAINT-NAZAIRE (44600)



## **Vous souhaitez :**

Vous assouplir... Renforcer vos muscles...Faire des étirements...  
Vous relaxer... Apprendre à garder votre sang froid... A vous maîtriser ... Acquérir des réflexes ... Vous faire des amis ...  
ET en mélangeant le tout :

### **Prendre conscience de vos capacités en *légitime défense***

**C'est ça : l'AUTO DEFENSE**

*Avec J.C. Le Gall Professeur diplômé d'état (2ème dan de Judo)*

Les cours ont lieu 2 fois par semaine (sauf vacances scolaires) :

- Les lundis 17h.30 à 19 H. au judo club Nazairien
- Les Mercredis 14H.30 gymnase G. Carpentier à Porcé (accès par l'arrière du gymnase)

L'activité se pratique en simple survêtement

*Un certificat médical de « non contre indication de la pratique de l'auto défense » est obligatoire.*

*Il vous faudra le présenter lors de votre adhésion au Judo club nazairien (40€ assurance incluse)*

*Grâce au partenariat avec l'A.V.F. les cours sont gratuits pour les adhérents de cette Association.*