



# **AUTO-DEFENSE 2022/2023**

## **CADRE DE L'ACTIVITE :**

### **VOUS SOUHAITEZ**

**VOUS ASSOUPLEZ...RENFORCER VOS MUSCLES...FAIRE DES ETIREMENTS... VOUS FAIRE DES AMIS...APPRENDRE A GARDER VOTRE SANG FROID...A VOUS MAÎTRISER... ACQUERIR DES REFLEXES...ET EN MELANGEANT LE TOUT...**

**PRENDRE CONSCIENCE DE VOS CAPACITES EN LEGITIME DEFENSE**

## **C'EST CA, L'AUTO DEFENSE**

### **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 16h30 gymnase Georges Carpentier à Porcé.(accès par l'arrière du gymnase)

**Chaque animateur définit sa date de reprise en fonction de ses disponibilités a compter du 03 octobre 2022, date de reprise officielle des activités.  
Merci de le contacter pour connaître sa date.**

### **CONTACTS :**

Pour toutes les questions concernant cette activité :

- Vous pouvez joindre : **Jean-Claude LE GALL professeur diplômé d'état**  
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 2022/2023 pour la licence-assurance (garantie corporelle) au nom du Judo Club Nazairien (les cours sont gratuits)
- Un départ groupé pourrait être organisé – peut se pratiquer en jogging

### ***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](http://www.avf-asso.fr) – E Mail : [avf.st.nazaire44@gmail.com](mailto:avf.st.nazaire44@gmail.com)  
Les AVF sont des associations de Loi 1901, reconnues d'intérêt général