



MJC Narbonne

COURS SELF-DEFENSE ETE

Gratuits pour les adhérents de la MJC Narbonne
Non adhérents : Ados 7€ / Adultes 12€ les 9 séances



LE LUNDI 18h30-20H EN JUILLET / AOÛT
4 rue du Lieutenant-Colonel Deymes 11100 NARBONNE

Forfait 12€ / 7€ valable pour 9 séances en juillet/août
Licence F.F.J.D.A. été gratuite

- Présentation de l'activité et apport théorique sur la légitime défense
- Gestion de la distance et réponses sur les poussées
- Savoir chuter - Savoir se relever
- Agressions physiques les plus courantes et esquives, parades, blocages
- Gestion du stress : Mise en situation

Prévoir une bouteille d'eau et un survêtement ou un judogi.

Encadrant
Alex Leguevaques D.E.J.E.P.S. Judo / Jujitsu
Ceinture Noire 5ème Dan

06 64 93 39 67