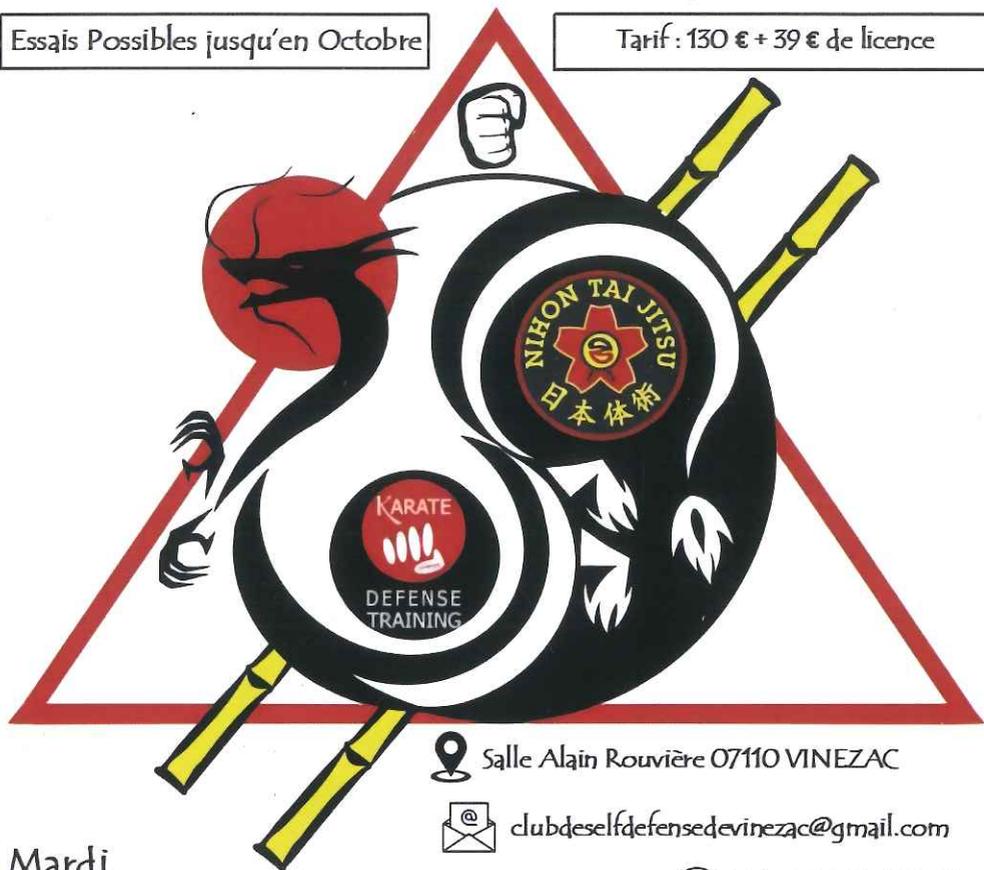


Club de Self-Défense De Vinezac

Essais Possibles jusqu'en Octobre

Tarif : 130 € + 39 € de licence



 Salle Alain Rouvière 07110 VINEZAC

 clubdeselfdefensedevinezac@gmail.com

Mardi

 06 49 76 18 79

BODY KARATE 19h00 - 20h00 Ado/Adultes

Bertrand PIGNEDE (DAF/CBK - 1er Dan KDT)

KALI ESKRIMA / PANANTUKAN / JEET KUNE DO

Arts Martiaux Sud-Est Asiatique 20h00-21h30 Ado/Adultes

Sébastien VOYANT - DIF (3e Dan AMSEA)

Vendredi

KARATE DEFENSE 18h00 - 19h30 Enfants

KARATE DEFENSE 19h30 - 21h00 Ados-Adultes

Jérôme RIEU (DIF - 2e Dan KDT & 1er Dan NTJ/NJJ)

Corentin RIEU (DIF - 2e Dan KDT & 1er Dan NJJ)



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

ardèche
LE DEPARTEMENT



Nous contacter et nous suivre sur les réseaux :

 <http://www.facebook.com/Selfdefensevinezac>  @self.defense.de.vinezac

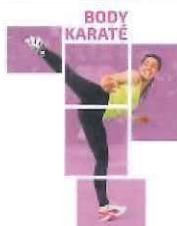
 clubdeselfdefensedevinezac@gmail.com

Tarif : 130 € + 39 € de licence

Essais possibles jusqu'en Octobre

L'adhésion et la licence permettent l'accès
à l'ensemble des cours dispensés par le Club.

Mardi 19h00 - 20h00 / 20h00 - 21h30



BODY KARATÉ :

Enchaînements de techniques de karaté en musique sur un rythme cardio et Renforcement Musculaire. De 19h00 à 20h00 (+12 ans).

 06 26 03 72 72 - Bertrand

**ARTS MARTIAUX
SUD-EST ASIATIQUE
FFK**



KALI ESKRIMA, PANANTUKAN, JEET KUNE DO :

Techniques au Bâton/Couteau, en Boxe Philippine et en Jeet-Kune-Do. De 20h00 à 21h30 (+14 ans).

 06 17 39 36 91 - Sébastien

Vendredi 18h00 - 19h30 / 19h30 - 21h00



KARATÉ - DÉ FENSE :

Méthode de Self-Défense issue de l'efficacité du Karaté-Défense-Training et des techniques de Nihon-Tai-Jitsu (Ju-Jitsu).

De 18h00 à 19h30 : Cours de Self Défense ENFANTS (-12 ans)

 06 26 03 72 72 - Bertrand

De 19h30 à 21h00 : Cours de Self Défense ADOS / ADULTES

 06 49 76 18 79 - Jérôme