

 @self.defense.de.vinezac

 Club de Self Defense de Vinezac

 clubdeselfdefensedevinezac@gmail.com  06 17 39 36 91

Club de Self Défense De Vinezac

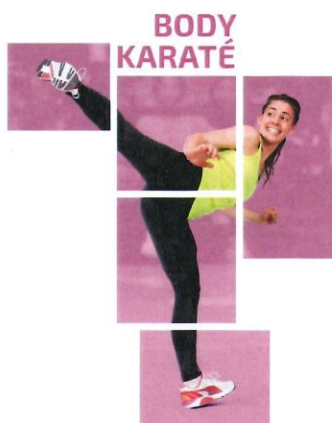
Dimanche 04 Octobre 2026

STAGE

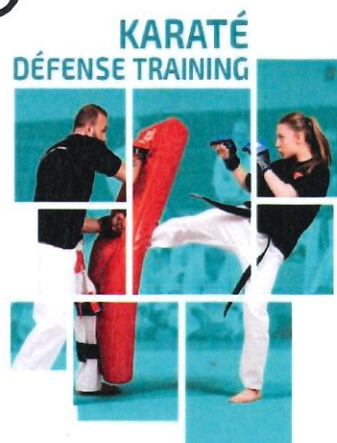
Découverte / Multi-disciplines

Salle Alain Rouvière 07110 VINEZAC

14h00 / 18h00



ARTS MARTIAUX
SUD-EST ASIATIQUE
FFK



14h30 - 15h15

BODY KARATE

Avec Bertrand

15h30 - 16h15

ARTS MARTIAUX
SUD-EST ASIATIQUE

Avec Sébastien

16h30 - 17h15

KARATE DEFENSE

Avec Corentin

STAGE GRATUIT - OUVERT A TOUS - Accueil à partir de 14h00

A Prévoir : Gourde d'eau, Tenue de Sport, Pratique pieds-nu sur tatamis

