



NIN. VALDEDRÔME

« Self défense »

Nom et prénom président(e) :

Laétitia POURRET

Adresse de l'association :

Chez M. Claude THIRY - 6, Impasse du Number One
26270 LORIOI-SUR-DRÔME

Téléphone portable : 06 26 42 15 14 (Instructeur : Olivier)

@-mail : nin.valdedrome@hotmail.com

Facebook : www.facebook.com/nin

Lieux : DOJO de Loriol dans le gymnase Raymond Bougaud

Descriptions / informations :

Notre association sportive NIN. VAL DE DRÔME vous propose 2 activités :

- Self-Défense tout public via l'école F.I.S.F.O. (FEDERAL INTERNATIONAL SYSTEMS FORCE DE L'ORDRE) de Charles JOUSSOT et la FFKDA. Les cours vous permettront d'apprendre à vous défendre et de développer des capacités fondamentales pour la vie au quotidien telles que confiance en soi, persévérance et endurance. Les cours vont vers l'efficacité du combat et l'ouverture sur la découverte d'autres styles.
- Self Défense au Féminin (à partir de 16 ans)

Apprenez à vous défendre ...

Les cours :

- Self-Défense adultes mixte (à partir de 15 ans) :
- le mardi de 19h30 à 21h
- le vendredi de 19h30 à 21h
- Self Défense au Féminin: le vendredi de 18h à 19h15.

Journées Portes Ouvertes du 7 au 17 septembre 2021:

et 2 cours d'essais gratuits toute l'année.

Donc n'hésitez pas, venez essayer ! Mieux qu'une salle de sport !

Compétitions obligatoires :

Oui

Non

Certificat médical obligatoire :

Oui

Non