



Club de Self Défense NIN.VALDEDRÔME

FISFO (Fédération International System Forces de l'Ordre) Ecole Charles JOUSSOT

Prénom et nom président(e) :

Laëtitia POURRET

Adresse de l'association :

Chez M. Claude THIRY - 6, Impasse du Number One
26270 LORIOLE-SUR-DROME

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

@-mail : nin.valdedrome@hotmail.com

Facebook : www.facebook.com/nin

Lieux : DOJO à la salle intercommunale (à coté Gymnase Jean Clément)

Descriptions / informations :

FISFO a pour objectif de développer des automatismes (réflexes reptiliens) en travaillant un maximum de situations (travail à 2, 3 ..., à mains nues mais aussi avec armes blanches. FISFO s'inspire de courants traditionnels (PenchakSilat, Ninjutsu, boxe anglaise et française...)

En conclusion, l'efficacité de notre self-défense est le moteur de la confiance en soi et de votre sécurité.

Apprenez à vous défendre ...

Les cours :

Self-Défense adultes mixte (à partir de 15 ans) : - le mardi et vendredi de 19 h à 20 h 30
2 semaines d'essais gratuits toute l'année. Donc n'hésitez pas, venez essayer un self-défense efficace et proche de la réalité du terrain.

Compétitions obligatoires :

Oui

Non

Certificat médical obligatoire :

Oui

Non