

# STAGE SELF-DÉFENSE

Dimanche 24 Novembre  
Gymnase Nelson Paillou 64570 Arette



## Programme:

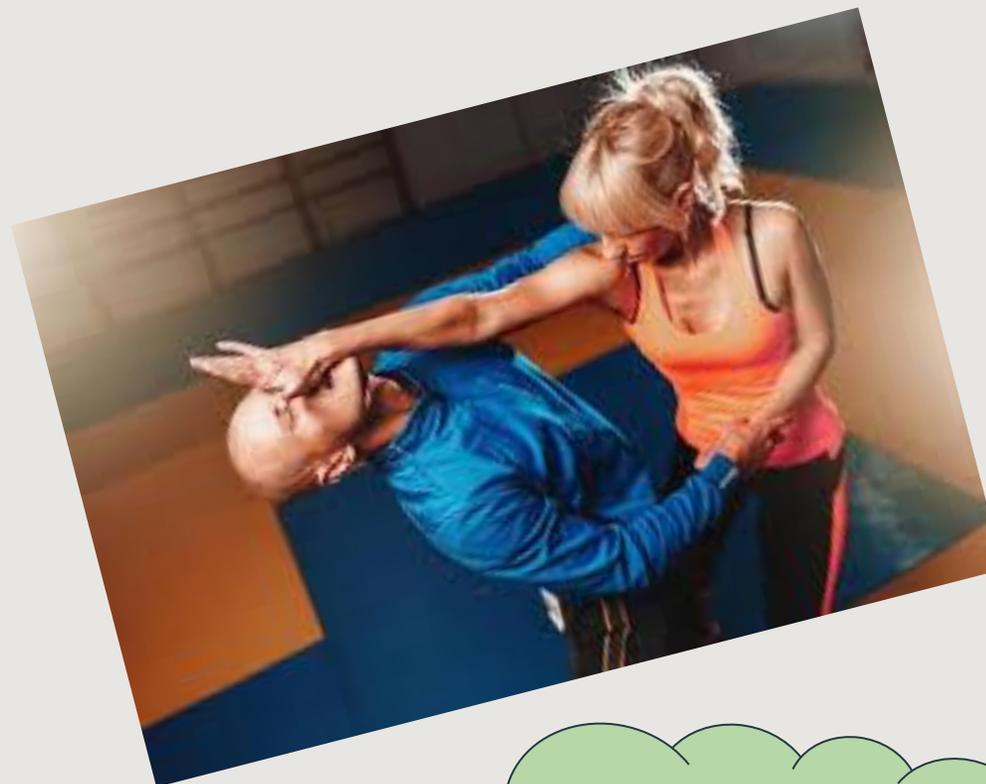
*Dimanche 24 Novembre*

*9h45 accueil*

*10h début du stage*

*12h fin du stage*

*12h30 Repas*



## Thème du stage :

- agressions à distance
- agressions rapprochées
- gestion de la distance

Ouvert à tous les judokas licenciés.  
Inscription par extranet obligatoire.

Repas sur place avec  
les stagiaires

Renseignements :  
Erick DALLEZ 06 30 60 05 11

