

# Self défense

Avec Jimmy HALUCH

*A partir de 8 ans & adultes – Seniors*

## Horaires

**SENIORS** : Des gestes simples pour le quotidien, sans chute ni combat

**SENIORS** : Mardi : 9h25 – 10h55 au Centre d'animation La Prairie

**ADULTES** : Jeudi : 19h00 – 20h30, au gymnase de la Folie Couvrechef

**A partir de 8 ans – ADULTES** : samedi, de 11h00 à 12h30, au gymnase de la Folie Couvrechef

## Tarifs

**Forfait annuel** : 150 euros + carte d'adhésion.

**Forfait « famille »** : 261 euros + carte d'adhésion.

**Forfait 3 essais : 15 euros + carte d'adhésion.**