

# 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 : 9h30 – 11h

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.