

Le Self-Défense est une pratique ouverte à tous les publics quel que soit le sexe. Il s'agit d'une discipline préparatoire à une éventuelle agression, dont la gestion de la distance et l'apprentissage de techniques efficaces sont des éléments clés. Il a pour but d'apprendre aux pratiquants comment réagir à toutes situations. L'esprit de la Self-Défense est se protéger, mais toujours dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi. Il s'agit de pouvoir réagir à différents angles d'attaques (de face, de côté, par derrière) ainsi qu'à tous types d'assauts (tiré, poussé, étranglé, encerclé, saisi)

Public	A partir de 13 ans
Lieux et horaires	Salle conviviale Mardi de 12h30 à 13h30
Intervenant	Ludovic Barbarin
Début des cours	10 septembre 2019 <i>15 personnes maximum</i>

BOXE PIEDS POINGS

NOUVEAU

La boxe pieds poings est une discipline (type kickboxing, boxe française) de combat, opposant deux personnes pendant 2 à 3 min, ils peuvent utiliser les techniques de poings et de pieds (direct et circulaire) sur des cibles comme la tête, le buste ou encore les jambes.

Les rencontres se font soit en semi contact (maîtrise des coups, pas de puissance, KO interdit) soit en plein contact (recherche du ko).

Public	A partir de 13 ans
Lieux et horaires	Hall de la Rotative Mercredi de 19h00 à 20h30
Intervenant	Ludovic Barbarin
Début des cours	11 septembre 2019 <i>15 personnes maximum</i>