



SELF DEFENSE

SAISON 2024 – 2025

DE SEPTEMBRE 2024 à JUIN 2025

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE TONICITE STRECHING
TECHNIQUES DE PIED ET POING , SELF DEFENSE
SAISIES ET DEGAGEMENTS**



COURS AVEC KADER

Diplômé d'Etat Taekwondo 6^{ème} Dan - 40 ans de pratique

DEJEPS- Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport

Diplôme Pilates et 15 ans d'enseignement fitness et salle musculation

HORAIRES

PAS DE COURS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

MARDI DE 19H30 à 21H00

JEUDI DE 19H30 à 21H00

TARIFS : 270 € l'année

3 fois 90€ ou au trimestre 100€

A partir de 14 ans

OUVERT AUX HOMMES ET AUX FEMMES

COURS D'ESSAI GRATUIT

DEBUT DES COURS LE 3 SEPTEMBRE 2024

Pour les inscrits accès gratuit à la salle Muscu-Cardio

Pour les inscriptions : fiche à remplir et certificat médical obligatoire

Contacter Kader : 06 80 99 19 33

Mail : tkdalbi81@orange.fr

Site : gymformalbi.fr



shutterstock.com - 76517625