



ATELIERS SELF DEFENSE 60 ANS ET PLUS

**C'est
GRATUIT !**

Animé par Patricia Bastient, Professeur de Self Défense

**Pas besoin d'être un athlète
Venez découvrir quelques tactiques
simples et efficaces pour vous défendre**

**Séances tous les vendredis
du 15 septembre au 17 novembre
De 15h à 16h**

Salle des sports Maurice Degrelle, 15 rue Du Cheval Blanc
À SARS-POTERIES



**INSCRIPTION AUPRES DU
CLIC DE L'AVESNOIS**

☎ 03 27 57 54 33

**CERTIFICAT MÉDICAL
D'APTITUDE A LA PRATIQUE
DU SPORT DEMANDÉ**





ATELIERS SELF DEFENSE 60 ANS ET PLUS

C'est
GRATUIT !

Animé par Jean-Pierre Williame, Moniteur de Self Défense


**Pas besoin d'être un athlète
Venez découvrir quelques tactiques
simples et efficaces pour vous défendre**

**Séances tous les jeudis
du 19 octobre au 21 décembre
De 10h30 à 11h30**

Salle Michel Fontesse, rue des Carrières
À GLAGEON



**INSCRIPTION AUPRES DU
CLIC DE L'AVESNOIS**

 03 27 57 54 33





ATELIERS SELF DEFENSE

60 ANS ET PLUS

Animé par Maurice Lengrand, moniteur de boxe et de
Self-défense

C'est
GRATUIT !

**Pas besoin d'être un athlète
Venez découvrir quelques tactiques
simples et efficaces pour vous défendre**

**Séances tous les mardis
du 19 septembre 19 décembre
De 10h à 11h**

**Salle de boxe, rue des soigneuse
À WIGNEHIES**



**INSCRIPTION AUPRES DU
CLIC DE L'AVESNOIS**

☎ 03 27 57 54 33





ATELIERS SELF DEFENSE 60 ANS ET PLUS

C'est
GRATUIT !

Animé par Jean-Pierre Williame, Moniteur de Self Défense

**Pas besoin d'être un athlète
Venez découvrir quelques tactiques
simples et efficaces pour vous défendre**

**Séances tous les mercredis
du 20 septembre 13 décembre
De 10h à 11h**

**Salle Multi Activités, rue Emile Wautier, 1er étage
À ETROEUNGT**



**INSCRIPTION AUPRES DU
CLIC DE L'AVESNOIS**

📞 03 27 57 54 33

