



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		9,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		8,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		5,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

SELF DEFENSE (1)

en partenariat avec



ACTIVITE + 16 ANS 1 SEANCE PAR SEMAINE

160,00 €

SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS LES 22 & 29 SEPTEMBRE 2022 SI EFFECTIFS SUFFISANTS

MINIMUM REQUIS 8 PERSONNES

JOUR	HEURE	LIEU	ANIMATEUR
JEUDI	18H00-20H00	CENTRE DE LOISIRS GRANDE SALLE	STEPHANE ROUX

Le self défense c'est :

Apprendre des **techniques d'auto-défense**, des **gestes simples et efficaces** pour tous.

Une méthode dont la **mise en application** est **simple, naturelle, efficace**, faisant appel aux **réflexes du corps humain** dans un **cadre conviviale**.

Réagir à diverses agressions de la vie susceptibles de dégénérer en combat et des méthodes aussi bien verbales que physiques pour **éviter la violence** lorsque c'est possible.

Programme : se défendre contre les attaques pieds-poings, étranglements et saisies, menaces et attaques à mains armées (bâton, couteaux) - combattre contre une ou plusieurs personnes.

Ambiance amicale, défoulement et bien être garanti ou comment apprendre sérieusement et être efficace sans avoir un esprit martial.

En partenariat avec l'Association Touch'pas à ma Bull', cette activité permet de **découvrir et s'approprier les techniques de défense** inspirées des arts martiaux. Elle permet de **gagner en confiance, en assurance** pour aborder les situations difficiles.

Accessible à tous femmes et hommes. **Bonne humeur garantie.**

(1) NOUVEAUTE