



# Judo Club St Justois



Association loi 1901 - Affiliation FFJDA NO2460128

## Stage de Self Défense



- Apprendre des gestes simples et efficaces de défense
- Réagir à une situation d'agression
- Apprendre à contrôler l'adversaire

**Samedi 30 Mars 2019**

**De 10 heures 30 à 12 heures 30**

Au Dojo Municipal – Place Théron – St Just En Chaussée  
Arriver 15 minutes avant pour se mettre en tenue de sport

Ouvert à Toutes et Tous à partir de 12 ans

Limité à 30 participants

Pas de condition physique particulière exigée

Contact : Les mercredis de 20h à 21h30, et les  
samedis de 11h à 12h30 au Dojo  
ou par mail : [judo.stjust@gmail.com](mailto:judo.stjust@gmail.com)



Participation : 5€

Gratuit pour les licenciés du club



[judo.stjust@gmail.com](mailto:judo.stjust@gmail.com)  
<http://www.judostjust.fr>

