

FORME ET DÉFENSE



SELF DEFENSE

FULL CONTACT

DÉPASSE-TOI,
DEVIENS PLUS FORT !

SAISON 2026-2027

INFORMATIONS PRATIQUES

 LES COURS	DISCIPLINE	JOUR	HORAIRE	SALLE	COACH
	FULL CONTACT & PAO MIXTE	LUNDI	19h30 - 20h45	SALLE 5	AUDREY LEMORVAN
	SELF DÉFENSE (+16 ANS)	MERCREDI	19h30 - 21h00	SALLE DE SAC	AUDREY LEMORVAN
	FULL CONTACT ENFANTS	JEUDI	19h30 - 20h45	SALLE SYLVAIN DESORMEAUX	—
	FULL CONTACT ADULTES	JEUDI	19h30 - 20h45	SALLE SYLVAIN DESORMEAUX	—

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

FULL CONTACT



GANTS



BANDES



BOUTEILLE D'EAU



SERVETTE



TENUE ADAPTÉE À LA DISCIPLINE



CORDE À SAUTER



CHAUSSURES DE SALLE
(CHAUSSURES D'EXTÉRIEUR INTERDITES)

SELF DÉFENSE (+16 ANS)



GANTS



COQUILLE



PROTÈGE-DENTS



PROTÈGE-TIBIAS



TONGS



BOUTEILLE D'EAU



SERVETTE



TEE-SHIRT DE RECHANGE



TENUE ADAPTÉE À LA DISCIPLINE



À SAVOIR



Pour les cours de Full Contact, nous mettons les personnes de même gabarit ensemble (hommes ensemble, adolescents ensemble, ...).



Le certificat médical n'est plus obligatoire mais fortement **recommandé**.



Une photo ou photocopie de photo vous sera demandée pour les nouveaux adhérents.



ATTENTION



Il n'y aura **aucun cours** pendant les vacances de Noël, ainsi que les jours fériés.



Pour les autres périodes de vacances, les cours seront assurés selon le nombre d'adhérents présents.



Il est demandé dans la mesure du possible de **ne pas** emmener d'enfants pendant les cours, par mesure de sécurité.



Il est également demandé de bien vouloir **respecter** l'heure du début des cours et d'arriver **quelques minutes en avance**.



FORME ET DÉFENSE

211 Le Grand Pâtis
79360 MARIGNY SOUS DU DÉSERT



06 09 41 34 01

ASSOCIATION LOI 1901



Facebook :
FORME ET DÉFENSE

