

Le Budo Club Chartrain a le plaisir d'inviter Fred Perrin pour vous proposer un stage :

# Les bases de la Self Défense en situation d'Infériorité

**Samedi 30 Novembre 2019**

Stage ouvert à tous

Age minimum 16 ans

**Lieu :** Salle de Sport / Dojo  
10 Rue de Châteaudun 28000 Chartres

**Horaires :** 9 h 30 - 17 h 00  
(Accueil à partir de 9 h 00)  
Prévoir un en cas pour une pause casse-croûte sur place

**Tenue :** Pantalon léger, T-shirt ou Sweat et chaussures de sport

**P.A.F. :** 10€ pour les membres du Club  
(participation 20€ pour les personnes parrainées par un membre du Club  
aux frais) 40€ pour les personnes extérieures au club

## Renseignements et Inscriptions :

Par Mail au club : budoclubchartrain28@yahoo.com

Ou directement auprès d'Etienne, l'enseignant de Ju-Jitsu du Club

Mail : etienne.rich@laposte.net



**Que faire face à plus nombreux,  
plus puissant physiquement,  
plus armé, ....**

- Les bases des actions possibles
- Les cibles privilégiées
- Les armes improvisées
- Instruction spécifique à l'utilisation du spray en défense.

( lacrymogène, pratique avec cartouche de test inoffensive)

**F**  
**FRED PERRIN**



<https://www.facebook.com/fred.perrin.10>

<http://www.budoclubchartrain.com>