

# SELF DÉFENSE NIHON TAÏ JITSU



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ

Apprenez les bons réflexes :  
Vous défendre  
Vous protéger  
Réagir en cas d'agression



**COC**  
CLUB OMNISPORTS  
COURCOURONNES

[www.club-omnisports-courcouronnes.com](http://www.club-omnisports-courcouronnes.com)

**AGE MINIMUM : 15 ANS**

Mardi 20h15 – 22h15 : Complexe sportif du Lac

Jeudi 20h30 – 22h00 : Gymnase Joséane Adélaïde

Dimanche 10h00 – 12h00 : Complexe sportif du Lac



Ne pas jeter sur la voie publique



**CLUB OMNISPORTS  
COURCOURONNES**

*SELF DÉFENSE  
NIHON TAÏ JITSU*



**Reprise des cours : Dimanche 8 septembre**

10h00-12h00

Complexe sportif du Lac

**Inscriptions :**

Lors des cours

Adultes 177 Euros

Ados 131 Euros

**Les enseignants :** Christelle (5<sup>ème</sup> Dan FFK)

Jean-Michel (2<sup>ème</sup> Dan FFK)

**Contacts :**

Christelle - 06 19 64 82 23

<https://selfdefense-ntj.sportsregions.fr>

facebook  COC Self defense

