

# SELF-DÉFENSE FÉMININE

Issue du **Penchak Silat**  
Art martial indonésien de Self-défense  
Inspiré de l'agilité et de l'instinct animal



TENAGA SILAT

+ Stage pré-rentree  
Dimanche 20 septembre  
35€

## COURS ET STAGES DÉBUTANTES 2020-2021

NOM : ..... PRÉNOM : .....  
Date de naissance : ...../...../..... E-mail : .....@.....  
Adresse : .....  
..... Téléphone : .....

### PLANNING DES STAGES

HORAIRE : 9h30 à 12h30\*

Lieu : Venelles

- |                                               |                                              |                                            |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Dimanche 18 octobre  | <input type="checkbox"/> Dimanche 17 janvier | <input type="checkbox"/> Dimanche 18 avril |
| <input type="checkbox"/> Dimanche 8 novembre  | <input type="checkbox"/> Dimanche 14 février | <input type="checkbox"/> Dimanche 23 mai   |
| <input type="checkbox"/> Dimanche 13 décembre | <input type="checkbox"/> Dimanche 21 mars    | <input type="checkbox"/> Dimanche 20 juin  |

### HORAIRE DES COURS

*Pas de cours pendant les vacances scolaires sauf exception*

- Self-défense féminine – **JEUDI** 12h30 à 13h30 au Judo Club Venellois (**Venelles**)\*
  - Self-défense féminine – **SAMEDI** 9h30 à 10h30 au Shake-up Studio (**Aix centre**)
  - Self-défense mixte – **JEUDI** 20h à 21h15 à l'Espace G. Duby (**Eguilles**)\*
- \*Tarifs spéciaux : inscription directement auprès des salles.

**Certificat médical obligatoire** : « non contre-indication à la pratique de la self-défense »

### INSCRIPTION

<input type="checkbox"/> STAGE À L'UNITÉ*	<input type="checkbox"/> STAGES 1 stage / mois	<input type="checkbox"/> COURS 1h/semaine	<input type="checkbox"/> STAGES + 1 COURS 1 stage/mois + 1h/semaine
<b>40€</b>	<b>280€</b>	<b>350€</b>	<b>490€</b>
*Dans la limite des places disponibles	+37€ de licence FFKDA	+37€ de licence FFKDA	+37€ de licence FFKDA

### TENUE D'ENTRAÎNEMENT (optionnelle)

- T-shirt Tenaga Silat – 20€ Taille : .....
- Pantalon Tenaga Silat – 25€ Taille : .....
- T-shirt + pantalon Tenaga Silat – 40€ Taille : ..... .....

MONTANT TOTAL : .....€

- Espèces
- Chèques à l'ordre de  
TENAGA SILAT

Fait à : .....  
Le : ...../...../.....

SIGNATURE :