

HORAIRES

Les jeudis
20h00 à 21h30

ADHESION

Feuille d'adhésion
dûment remplie

Certificat médical de
"non contre indication
à la pratique du sport"

1 photo d'identité

TARIFS

Tarifs Musculation

Gratuit pour les
membres de la section
Fitness et Musculation



CONTACT

Frédéric BOHER

06.65.438.663

www.usclezoux.fr

Complexe Sportif Vernadel

24 chemin des Charretiers

Lezoux-63190



USC LEZOUX

SECTION SELF-DEFENSE

WWW.USCLEZOUX.FR

NOTRE EQUIPE

Bureau

Responsable
Frédéric BOHER

Trésorière
Ginette RAYMOND

Profs
Frédéric BOHER

Site internet



IPNS-NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

SE PROTÉGER GRÂCE AU SELF-DÉFENSE

Des techniques de Self-défense simples, applicables par tous et à tout moments.

Voilà le vrai challenge d'un cours de Self-défense.

De plus, il est impératif de bien connaître le cadre légal de la légitime défense Française.

Tout cela passe par une psychologie particulière face aux agressions:

- Comment gérer son stress/sa peur ?
- Qu'est-ce que la colère ?
- Comment agir face à un harceleur de rue/au travail ?

Venez-nous voir pour en parler !

SPORT AUX MULTIPLS BIENFAITS

Le corps va se muscler et le pratiquant gagnera alors en endurance.

Amélioration de la souplesse.

Gestion du Stress. l'occasion de faire face à ses propres peurs.

Avoir la bonne attitude et les bons réflexes en cas d'agression.

Apprendre à se défendre en cas de confrontation.

Se défouler et faire du sport.

S'affirmer et avoir confiance en soi.