

Savate Défense à GREZ DOICEAU

- Les cours auront lieu tous les lundis de 19H à 21H à compter du lundi 12 février 2018.
- **Lieu** : 61, rue Arthur SNAPS - 1390 PECROT (Grez Doiceau)
Parking gratuit.
- **Equipement** : tenue souple, ou pantalon en lycra du type footing avec tee shirt noir. Coquille slip (homme ou femme) obligatoire. Protège dents. Gants de self défense. Chaussure de Boxe Française ou de TAI CHI ou de KUNG FU. (L'enseignant vous conseillera). Une grande serviette. Un tapis de sol. Une bouteille d'eau.
- **Déroulement d'une séance (120 mn)** :
 - Echauffement de base. Renfort musculaire.
 - Etude des techniques de Savate Boxe Française en fonction de la thématique de la séance.
 - Etude des techniques de savate défense en fonction de la thématique de la séance.
 - Mise en situation avec un ou plusieurs adversaires.
 - Analyses et corrections.
 - Retour au calme (stretching, exercices de respiration, exercices de QI GONG dans le cadre du retour au calme).
- **Votre enseignant** :
 - Jean Louis FRAIM
 - Instructeur fédéral, diplômé Fédération Française de Savate Boxe Française.
 - Ancien cadre au sein de la Direction Technique Nationale, commission formation savate défense au sein de la Fédération Française de Savate Boxe Française durant quatre ans.
 - Responsable de la Commission Savate Défense de la Fédération Belge de Savate Boxe Française depuis novembre 2017.
- **TARIF de février à juin 2018.**

Licence/assurance (obligatoire) : 35€
Trimestre (à régler en début de trimestre)
De février à mars 2018 (7 cours): 100.00 €
D'avril à juin 2018 (10 cours) : 150.00 €
Semestre (à régler au début du semestre)
De février à juin 2018 (17 cours) : 220.00 €

Adresse

61, rue Arthur SNAPS 1390 PECROS (Grez Doiceau) – Centre MONDOO.

Itinéraire (route principale en travaux).

- Sortir de GREZ DOICEAU et prendre la direction ARCHENNE – BOSSUT – PECROT.
- Direction ARCHENNE.
- 2 KM jusqu'à la ligne de chemin de fer, que l'on traverse.
- Longer sur la droite la ligne de chemin de fer sur 1.100 km.
- Au croisement prendre à droite direction PECROT. Vous allez passer sur votre gauche le café du Val Fleuri.
- A 1,100 KM, passer sur votre droite sous le pont de chemin de fer. Et immédiatement après prendre la 1^{ère} à gauche.
- Faire 750 m et prendre à droite direction BOSSUT.
- Vous attaquez une belle côte sur 650 m, des maisons de chaque côté. Vous arrivez à gauche au **centre MOONDO**.