

LE BUDOKAN METZ PRESENTE

STAGE DE SELF-DEFENSE

Samedi 1er août 2026

de 10h à 12h

Espace Liberté – 1 bis rue de la Cheneau 57160 SCY-CHAZELLES



sous la direction technique de
Gérald BAEGERT

Tarif : 10 €
Accueil : 9h50

Stage de découverte de la self-défense,
adapté à tout public, notamment féminin,
accessible à tous. Tenue de sport type
jogging.

TOUT PUBLIC
INSCRIPTION POSSIBLE SUR PLACE

Rensgts : budokan-metz@wanadoo.fr

COUPON D'INSCRIPTION

M Mme

Téléphone.....

participe au stage SELF-DEFENSE du 01/08/2026

Je règle 10 € en ☐ ESPECES ☐ CHEQUE ☐ CHEQUE-VACANCES

Date :

Merci de régler au moment de l'inscription ! PLACES LIMITEES