

**ADULTES
ENFANTS**
à partir de 9 ans

**Confiance en soi
Prévention**

**ASSUREZ
VOTRE PROTECTION
PERSONNELLE**



**Evitez d'être
la victime désignée,
apprenez à
vous protéger**

Auto Défense Sport de combat urbain LA FARLEDE

**Synthèse de plusieurs disciplines
civiles et militaires
développée par l'instructeur**

Médiéval



Armes Médiévales Historiques Européennes
*Epée médiévale 1 main, Epée 1 main 1/2,
raprière, fleuret renaissance, bocke...*

Maniement des armes :
Bâton, canne française, fléau japonais

Renaissance



Cours d'essai gratuit

**Cotisation annuelle toute activité
Certificat médical à l'inscription**

(licence fédérale incluse)

Enfant/Ado 9 à 13 ans 90 €

Etudiant/demandeur d'emploi 120 €

Adulte 150 €

Adulte AMHE uniquement 95 €

HORAIRES DES COURS

	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
14h00 - 15h15	AMHE ENFANTS Salle Charles Rodolphe		
15h15 - 16h45	AUTO DEFENSE ENFANTS Salle Charles Rodolphe		
16h00 - 17h45			AMHE ADULTES Salle Omnisport
18h00 - 19h30			AUTO DEFENSE ADULTES Salle Omnisport
18h30 - 20h00		AUTO DEFENSE ADULTES Salle Charles Rodolphe	
19h00 - 20h30	AMHE ADULTES Salle Omnisport		

Salle Omnisport Pantalacci 295 Rue de la gare / Salle Charles Rodolphe 296 Rue de la gare

Georges VAILLANT instructeur 06.60.47.28.88

Virginie VAILLANT Présidente 06.61.91.97.58

autodefenseacademie@gmail.com

www.autodefenseacademie.fr

f Auto Défense Académie

Association loi 1901 : déclarée en préfecture sous le n° W832009449 - Siren 794 845 735





En intégrant MIX FIGHTING SYSTEM FRANCE



**Auto Défense académie
vous permet :**

De pratiquer la défense de rue

vous permettant de faire face à d'éventuelles agressions.

Des stages vous permettent de rencontrer
d'autres clubs et d'autres disciplines.

De vous entraîner à la boxe mixte

et de participer à des rencontres nationales et internationales.

**De pratiquer les armes martiales
historiques européennes**



(épée médiévale, épée 1main 1/2, bocle,
main gauche, hache...)

et de participer à des rencontres
nationales ou internationales



Qui peut pratiquer ?

Enfants de 9 à 14 ans (filles et garçons) et Adultes (femmes et hommes)

sans limite d'âge en dehors du certificat médical d'aptitude

L'opportunité de découvrir, tester et pratiquer des disciplines
à votre rythme que ce soit entretien de forme ou performance.

Une école d'écoute et de performance

Instructeur fédéral, Responsable du bureau national

FNMSF armes médiévales

Georges VAILLANT 06 60 47 28 88

autodefenseacademie@gmail.com

www.autodefenseacademie.fr

www.mfsfrance.fr