



Pour le début d'année 2023 et à l'occasion du renouvellement des cotisations des adhérentes ou des nouvelles inscriptions !

L'IPA MANCHE vous rembourse 10 euros sur ce stage avec Franck ROPERS.

Alors plus d'hésitations inscrivez vous en ligne dès à présent !!!



 **S'TAGE FEMMIERS** 
OUVERT À TOUTES !
tous niveaux

Le **GRANVILLE KARATÉ-KAÏ** accueille
FRANCK ROPERS
pour un stage de 3 heures
SELF DÉFENSE
100% FÉMININ !
en partenariat avec le **CDK50**
DIMANCHE 22 JANVIER
9h à 12h

Au programme : violences faites aux femmes,
prévention et actions, utilisation d'objets usuels,
point sur la législation...

FRANCK ROPERS
Spécialiste Self Défense féminine
7e Dan Penchak Silat
Expert arts martiaux :
Viet-Vo-Dao, Boxe Française,
Boxe Anglaise, Boxe Thai
Instructeur fédéral :
Penchak Silat, Qi Gong, Yoga
Gymnastique / GYM et Entretien
Coach et préparateur physique

20€
RÉSERVATION OBLIGATOIRE
INSCRIPTIONS
EN LIGNE

Cité des Sports - Bd des Amériques
Granville
Salle Cité Événement


CONTACT
secretariat.gk@gmail.com