

# Ecole de silat adamoise / stage d'initiation au Pencak Silat

Dimanche 10 mars 2024 de 10h à 16h

et à la self défense féminine



Technique de survie, saisies...

Professeur : Deve

Assistants : Katy et Chloé

## Coordonnées

Centre sportif Amélie Mauresmo  
1 allée du Docteur Jean Cailleux  
95290

L'Isle-Adam

Infos pratiques

20€

Journée exclusivement réservée aux femmes

Prévoir votre repas

Tenue dites "sportive", chaussure de salle ou pieds nus

Liens utiles

[www.penchaksilatdefense95.fr](http://www.penchaksilatdefense95.fr)

Contact

Réservation : [www.penchaksilatdefense95.fr](http://www.penchaksilatdefense95.fr)