Francis Terrenoire

Responsable Sportif

Castres Self-Défense F.M.A

06 84 70 50 09

terrenoirefrancis@gmail.com

**LIEU D’ENTRAINEMENT :**

**GYMNASE DE LADEN 94 RUE MARCEL BRIGUIBOUL**

 **Cours les lundi et mercredi de 19h00 à 20h30**

 **Le samedi matin de 10h15 à 12h00**

**Tarifs :**

 **1 cours par semaine** (quel que soit le jour) = **165 €** à l’année, y compris la licence de la Fédération.

 A **partir de 2 cours par semaines** (quel que soit les jours) = **195 €** à l’année, y compris la licence de la Fédération.

**2 cours d’essai GRATUITS**

 A l’issue et après règlement de la cotisation (possibilité de régler en plusieurs chèques) nous **acceptons les chèques vacances**.

**On offre un tee shirt club.**

Tenue, pour les cours d’essais, short, ou pantalon, tee shirt. Prendre à chaque fois, une bouteille d’eau et une serviette.

**NOUS FAISONS COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES ET EN JUILLET**