

ARTS MARTIAUX



Le club de self-défense d'Idron propose des séances mixtes tous les mercredis. © ANDRÉ PASTOREL

■ IDRON

Le club de self-défense bien implanté à Idron. Le club de self-défense idronais existe depuis maintenant 11 ans. Cette activité sportive permet d'apprendre à se défendre contre 1 ou plusieurs adversaires, par des saisies, des coups, des esquives... Lors des séances, des techniques simples, diverses, efficaces (effacements, dés, chutes, coups de pieds) sont enseignées aux élèves. Cette activité peut être pratiquée par tous dès 18 ans. La devise du club : « Être sérieux sans se prendre au sérieux. » Le dojo se situe à proximité de la salle polyvalente d'Idron. Reprise des cours à partir du lundi 12 septembre. Horaires : les lundis et mercredis (hors vacances scolaires) 19h/20h30 (séance mixte) et 2 samedis par mois 16h/17h30 (séances féminines). Prochainement : site internet et journées portes ouvertes. Contact : 06 65 41 20 50. *Rep 619/16*