



## **STAGE de « BANDO-DEFENSE de RUE » A MURIANETTE**

**LE SAMEDI 16 NOVEMBRE 2024**

Vous avez entre 16 et 85 ans alors venez-vous initier ou vous perfectionner en matière de « défense en situation » pendant un après midi, dédié à cette pratique qui vous permettra en quelques heures et des mouvements simplifiés au maximum mais très efficaces, de vous défendre et vous sortir de situations délicates. Attendez vous à être bluffés par vos compétences. **« Le Bando-Défense de Rue » est à la portée de tout le monde quelque soit votre condition physique, votre âge ou votre morphologie.**

**Au programme** : - Agression et défense en position debout et points pressions  
- Agression au sol

**Ce stage va se dérouler à la nouvelle salle des fêtes de MURIANETTE (sous la Mairie )  
de 13H30/18H30**

### **Tarifs ( règlement par chèques ou espèces )**

**20<sup>euros</sup>** pour les adhérents A.F.B.D.R, Club Bando Défense de la Matheysine, Karaté club du Cheylas, Forces de l'Ordre et Agents M'TAG

**30<sup>euros</sup>** pour les extérieurs

**Tenue** : Pantalon de sport, T-Shirt à manche courte ou longue

**Accessoires divers** : coquille si vous en avez une, 1 bouteille d'eau

**Réservation jusqu'au mercredi 13 Novembre 2024**

**Sayagyi Bittante Lionel 0681643476**

*4ème DAN de Self Défense en Situation ( AFATDS)*

*4ème DAN de Bando de la World Bando Thaïng Lethwei Fédération*

*Fondateur de l'Académie Française de « Bando-Défense de Rue »*

*Expert au couteau*