

PRÉCIGNÉ SELF DÉFENSE

*Reprise des cours
Lundi 12 septembre*

Apprendre à se défendre en toutes circonstances et à gérer son stress

Accessible à tous

A partir de 16 ans

2 COURS D'ESSAI GRATUIT



Cours tous les lundis et jeudis
Salle omnisports route de Sablé
De 19h00 à 21h00

- Des principes de défense simple, directs, efficaces
- Préserver son intégrité physique et celle de ses proches
- La maîtrise de soi en toutes circonstances
- Gérer son stress par des exercices respiratoires
- Une activité sportive divertissante non traumatisante

Renseignements : 06 77 13 92 74 ou 07 80 02 44 07

Cours encadrés par 2 instructeurs fédéraux 4 Dang