Self-défense féminine

Mme BENHADA Méryème

INFORMATIONS

GUEBWILLER Maison Ritter
(Salle 12/13)

Début le samedi 23 novembre 2019

DURÉE : 01:30

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun.

Accessible à toutes

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU399

Prix : **24.00 €**

DESCRIPTION

La self-défense est à la portée de toutes.

Par un apprentissage méthodique et réfléchi,vous allez développer votre capacité à anticiper une agression, et être en mesure de neutraliser l'agresseur, quel que soit son poids ou sa taille, afin de le dissuader de poursuivre son attaque.

Au cours de ces séances, vous apprendrez à maîtriser, avec calme et assurance, des techniques de self-défense adaptées à la situation.

Self-défense féminine

Mme BENHADA Méryème

OBJECTIFS

Acquérir une plus grande confiance en soi, assurance et maitrise.

Savoir anticiper le degré de l’agression et réagir instantanément.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	23-11-2019	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	30-11-2019	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER