



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le samedi 07 mars 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **144.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun.

Accessible à toutes

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU514

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.



OBJECTIFS

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

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	07-03-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	14-03-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	21-03-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	28-03-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	04-04-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	02-05-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	09-05-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	16-05-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	23-05-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	30-05-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	13-06-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Samedi	20-06-2020	09:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER