



## INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck



Début le mardi 04 février 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **12.00 €**

### PROFILS :

### PRE REQUIS :

Aucun.

Accessible à toutes

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4CE380

## 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  |
|-------|------------|---------|-------|---|
| Mardi | 04-02-2020 | 18:30   | 01:30 | Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY |