



INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck



Début le mardi 11 février 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 : 4CE382

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	11-02-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	03-03-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	10-03-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	17-03-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	24-03-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	31-03-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	07-04-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	28-04-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	05-05-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	12-05-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	19-05-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	26-05-2020	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY