Ju jitsu self défense

M. FERTALA Eric

INFORMATIONS

MUNSTER Salle de sport : HOP LA FORME

Début le jeudi 08 octobre 2020

DURÉE : 01:00

PROFILS : EDUCATEUR SPORTIF JUDO JU-JITSU

PRE REQUIS :

Certificat médical de non contre-indication à remettre à l'animateur lors de la première séance.

MATERIEL :

Mitaines ouvertes, protége-tibias.

CODE ACTIVITÉ : 5MN380

Prix : **96.00 €**

DESCRIPTION

La pratique du ju-jitsu self défense exclut la brutalité et permet d'améliorer sa condition physique et de développer ses aptitudes à répondre à toute agression.

Ju jitsu self défense

M. FERTALA Eric

OBJECTIFS

Ces cours vous permettront de :

- Vous préparer physiquement et mentalement.
- Maîtriser les techniques fondamentales de la self défense
- Vous maîtriser vous-même ainsi que votre adversaire

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	08-10-2020	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	15-10-2020	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	05-11-2020	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	12-11-2020	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	19-11-2020	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	26-11-2020	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	03-12-2020	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	10-12-2020	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	17-12-2020	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	07-01-2021	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	14-01-2021	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	21-01-2021	19:30	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster