

AUTODEFENSE pour femmes



Buts de ce cours :

- ✦ oser se défendre et frapper
- ✦ apprendre des techniques simples et efficaces
- ✦ apprendre à chuter
- ✦ analyser les situations qui posent des problèmes d'insécurité
- ✦ trouver ensemble des réponses appropriées
- ✦ abandonner le rôle de victime

- *Nous vous proposons de participer à un stage de 20 leçons qui se dérouleront les jeudis de 18h30 à 19h45 dans le dojo de l'Auberge de Compesières, "75 route de Cugny 1257 Compesières".*
- *Le prix est fixé à CHF 200.-*
- *Début du stage : jeudi 16 septembre 2010*
- *Bulletin d'inscription à télécharger sur le site : <http://www.jjjcc.ch>*
- *Moniteur responsable Gérard Fusco 076.360.02.57*
- *Monitrice Laurence Maag 079.429.26.94*

A renvoyer à Gérard Fusco Av. du Gros-Chêne 16 – 1213 ONEX
Ou par e- mail: gerard.fusco@gmail.com