



ATELIER DE SELF DEFENSE MIXTE

Initiation et pratique de la SELF DEFENSE, basée sur l'arnis kali eskrima system et autres arts martiaux.

Cours adaptés aux Femmes et aux Hommes (+ de 14 ans)



ATELIERS

Dégagement saisies et étranglement

Travail couteaux & bâtons

Frappes pieds, poings

...



PRATIQUE

Mise en situation d'agression

Observation des comportements suspects

...



CONTROLE

Apprendre à se maîtriser

Gérer ses émotions
Maîtriser son stress

...

Premier essai gratuit !

HORAIRES

Jeudi : 20h00 - 22h00

(STADE NORBERT BATIGNE, MAROLLES EN HUREPOIX)

Samedi : 13h30 - 15h00

(DOJO LE COSEC, MAROLLES EN HUREPOIX)

PRIX

Moins de 18 ans : 160€

Plus de 18 ans : 180€

(Licence comprise)



usmasdm91630@gmail.com



07.86.11.66.14