

Condom – Cours de self-défense pour les femmes



Condom – Cours de self-défense pour les femmes

Un cours spécifiquement réservé aux femmes est proposé le lundi de 18h20 à 19h20, au Centre Salvandy, avec un professeur 3^e Dan, détenteur du Diplôme d'Etat le plus élevé du secteur professionnel du karaté et des disciplines associées.

Ce cours permet de se préparer physiquement et psychologiquement à toutes les situations d'agressions susceptibles d'arriver n'importe où, à n'importe quel moment de la journée. Comment garder son calme, réagir et affronter la situation sans baisser les bras, ne pas devenir une victime ?...

Séances d'essai gratuites - Tenue de sport libre - Tél : 07 81 63 73 15.