SELF-DÉFENSE
à Précigné

Reprise des cours
Lundi 8 septembre

Apprendre à se défendre en toutes circonstances

Accessible à tous

A partir de 16 ans

2 COURS D'ESSAI GRATUIT

Cours tous les lundis et vendredis
Salle omnisports route de Sablé
De 19h00 à 21h00

- ☐ Des principes de défense simple, directs, efficaces
- ☐ Préserver son intégrité physique et celle de ses proches
- ☐ La maîtrise de soi en toutes circonstances
- ☐ Gérer son stress par des exercices respiratoires
- ☐ Une activité sportive divertissante non traumatisante

Renseignements : 06 77 13 92 74 ou 07 80 02 44 07

Cours encadrés par 2 instructeurs fédéraux 4 Dang

« Ne pas jeter sur la voie publique » « imprimé par nos soins »