



Stage Découverte Forme & Self Défense



Ouvert à tous

**Hommes, Femmes,
Débutants, Praticquants.
A partir de 16 ans.**

lundi 23 décembre de 19h00 à 20h30
(au gymnase de Darney)

Tenue de sport et chaussure de salle propres

Programme :

- » Réagir vite et gérer son stress en situation d'agression
- » Apprentissage des gestes simples et efficaces pour ce défendre

Pour tout autre renseignement :
Yannick Villeminottél.....06.25.88.70.14