

STAGE DE SELE DÉFENSE AU FÉMININ

Des gestes simples qui peuvent sauver des vies !

Techniques d'auto
défenses adaptées aux
femmes de tout âge,
pour gérer et éviter les
situations dangereuses et
réagir en toutes
circonstances.

**"Des méthodes simples
pour un maximum
d'efficacité."**

Dimanche 7 avril 2023

DE 9H15 À 11H30 - PALAIS DES SPORTS DE LA COUDOULIÈRE

CÉCILE LIMIER - PROFESSEURE DE KARATÉ-DO CN 7ÈME DAN
TEL : 06.03.48.07.88

PRIX 30€ - ADHÉRENTS 25€

