



Ateliers de Self-Défense Femmes

Samedis 06 décembre

De 15h à 17h

Au 360 (EX : Maison des associations) 6 cours des Alliés, Métro Ch. De Gaulle

Animée par Christine SANS, Éducatrice Sportive, Brevet d'État de Karaté, diplômée S.D. Femmes par la Fédération Française de Karaté (FFK).

Atelier ouvert aux Femmes sans de limite d'âge, adolescentes bienvenues !

Apprendre à gérer l'espace autour de soi, savoir se déplacer en conscience, acquérir des réflexes de protection et de frappes. Technique debout, en situation que vous choisissez, utilisation d'objets du quotidien pour se défendre.

Groupe convivial et bienveillant, techniques accessibles à toutes. Petit groupe 8 femmes max.

Fiche d'inscription : Prénom Nom

.....

Adresse mail Tél

.....

Tarif : **38€**. Tarif adhérente à TDC : **35€**.

Tarif réduit : demandeur d'emploi, Carte Sortir, adolescente, étudiante jusqu'à 25 ans : **28€**.

Bulletin et règlement à retourner SVP à Christine SANS 3, Allée des Patissiaux

35510 Cesson-Sévigné

Renseignements auprès de Christine au : 06 64 32 75 90

Ou par mail : christine.sans@taoducoeur.fr

Site : www.taoducoeur.fr