

Self-défense

Pour femmes

(dès 14 ans)

- reconnaître des dangers
 - poser des limites
 - prendre conscience de ses propres forces
 - s'affirmer avec succès

Cours de base 10 x

Dès le 5 octobre 2008 (cours français-allemand)

Lundi 20h15 - 21h45



Moniteurs

Elisabeth Fioravera Gomez, 2^e Dan karaté, monitrice J+S

Manuela Jungo, 1^{er} Dan karaté, monitrice auto-défense diplômée Pallas

Reynald Olivier, 5^e Dan karaté, moniteur auto-défense diplômé Pallas

Inscriptions : e.fioravera@bluewin.ch
manuela.jungo@bluewin.ch

ou 076 309 52 28

ou 079 751 27 88

Prix : 200.- (adultes)
150.- (étudiantes)

Lieu

Dojo du Guintzet
Av. Jean-Paul II 30
1752 Villars-sur-Glâne
www.kccobra.ch

