

**- NOUVEAU -**  
**ATELIER DE SELF-  
DÉFENSE**

à St Martin du Fouilloux

**Pour apprendre à se défendre en  
toutes circonstances et à gérer son  
stress**

**Cours de présentation gratuits**

A partir de 16 ans



**Tenue**

T-shirt, bas de survêtement  
chaussures de sport

**Intervenant**

Christian HURTH  
3<sup>ème</sup> Dan (karaté jitsu)  
Diplôme d'État (DEJEPS)  
Brevet d'État (BEES1)

**Accessible à tous, facile à apprendre, efficace**

**VENDREDI 10 novembre  
2017**

**VENDREDI 17 novembre  
2017**

**Salle St Martin de 20h15 à 21h15**

- La maîtrise de soi en toutes circonstances
- La préservation de son intégrité physique et celle de ses proches
- Une activité physique divertissante
- Des techniques de défense simples, directes et efficaces

Pour s'inscrire à ces cours d'essai, merci d'envoyer un mail à :  
[violaine.clair@hotmail.fr](mailto:violaine.clair@hotmail.fr)