



Section
Arts Martiaux
Provin



Tous les lundis de 10h30 à 12h00

Self-défense seniors



Face à une agression :

Si la fuite est impossible ou si vous voulez porter assistance à une personne subissant une agression, il faut d'abord **analyser la situation**, donc, savoir gérer son stress, ne jamais sous estimer le ou les agresseurs, ne pas adopter une attitude agressive ou être trop sûr de soi...

Comment agir ?

Toujours respecter la législation. Votre **réaction** doit être **immédiate**, **proportionnée** et **nécessaire** face à une **attaque réelle**, injuste,...

Si vous souhaitez vous préparer plus sérieusement à une situation de violence ou simplement en savoir plus, venez pratiquer le Self Défense.

*Si vous pensez ne plus rien pouvoir faire,
essayez le self-défense,
vous serez étonné de vos possibilités
et de vos progrès !*

La tenue ?

Un simple t-shirt et un pantalon de jogging.

Le prix ?

Les cours, la licence, l'assurance reviennent à moins de 41 euros/an

Essayer ?

3 séances entièrement gratuites.



salle Catoire
54 rue Henri Catoire
59185 PROVIN



Renseignements pendant les cours ou sur NordShogun.fr – email : contact@nordshogun.fr