

INITIATION SELF-DEFENSE

Réservé aux féminines (ados-adulte)

Dimanche 5 mai 10h/11h30

A coté de la mairie (cours en plein air)

Tenue de sport (jogging/baskets)



Animée par Nathalie(3e DAN de karaté)

Diplômée du DAF, enseigne à l'Académie Martiale Octopus.

Le but du stage est d'apprendre des principes et techniques d'auto défense, issus des arts martiaux.

PRIX: participation libre au bénéfice du comité des fêtes de Brailans

INITIATION SELF-DEFENSE

Réservé aux féminines (ados-adulte)

Dimanche 5 mai 10h/11h30

A coté de la mairie (cours en plein air)

Tenue de sport (jogging/baskets)



Animée par Nathalie(3e DAN de karaté)

Diplômée du DAF, enseigne à l'Académie Martiale Octopus.

Le but du stage est d'apprendre des principes et techniques d'auto défense, issus des arts martiaux.

PRIX: participation libre au bénéfice du comité des fêtes de Brailans