



**BUSHIDO CLUB VERSOIX GENEVE**

Académie de ju-jutsu et d'arts martiaux mixtes

[www.bcvg.ch](http://www.bcvg.ch) - [info@bcvg.ch](mailto:info@bcvg.ch)



vous présente ses stages

# **AUTODEFENSE FEMMES**

(dès 15 ans)

**Les dimanches 05 et 12 novembre 2017**

**09h00-12h00**



**Groupe scolaire Ami-Argand  
Dojo du Club – 40 chemin Ami-Argand  
1290 Versoix**

**Prendre ou reprendre confiance en soi  
Analyser et gérer les situations d'insécurité  
Maîtriser ses peurs et ses appréhensions**

**Des réponses à vos questions  
Des techniques simples et efficaces  
Des mises en situations pour progresser**



**Accessible à tous niveaux  
Aucune condition sportive requise  
Cours débutants et avancés dans une ambiance conviviale**

**Cours donnés par une instructrice brevetée  
qualifiée et expérimentée**

**CHF 85.-**

**+INFOS : Isabelle**

**autodefense@bcvg.ch - 078.601.92.01**