



ISABELLE MESSERLI

Monitrice autodéfense diplômée et qualifiée

3^{ème} dan ju-jitsu - 2^{ème} dan judo

LES DIMANCHES

04 ET 11 NOVEMBRE 2018

STAGE

AUTODEFENSE FEMMES

HORAIRE

09H00 - 12H00

TARIF

CHF 85.-

CONTACT

+41 78 601 92 01

autodefense@bcvg.ch

www.bcvg.ch

**AQUERIR LES BONS REFLEXES - MAITRISER SES PEURS -
DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI - ANALYSER ET GÉRER LES
SITUATIONS D'INSÉCURITÉ**

**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**

**N'AYEZ PLUS PEUR
OSEZ VOUS DEFENDRE !**

Dojo du Bushido Club Versoix Genève

Ecole Ami-Argand - Chemin Ami-Argand 40 - 1290 Versoix