



**ISABELLE MESSERLI**

MONITRICE AUTODÉFENSE

PROFESSEURE DE JU-JUTSU AVEC BREVET FEDERAL

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

# **AUTODEFENSE FEMMES**

**DIMANCHES 22 ET 29 NOVEMBRE 2020**  
**DE 09H00 A 12H00**

**AQUERIR LES BONS REFLEXES**

**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**

## **LIEU**

Dojo du Bushido Club Versoix Genève

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

## **TARIF**

CHF 85.-

## **CONTACT**

+41 78 601 92 01

autodefense@bcvg.ch

www.bcvg.ch