

ISABELLE MESSERLI

MONITRICE AUTODÉFENSE

PROFESSEURE DE JU-JUTSU AVEC BREVET FEDERAL



AUTODEFENSE FEMMES

DIMANCHES 12 ET 19 MARS 2023
DE 09H00 A 12H00

N'AYEZ PLUS PEUR
OSEZ VOUS DEFENDRE

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

CHF 85.-

+41 78 601 92 01

autodefense@bcvg.ch



Dojo du Bushido Club Versoix Genève

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