

MASTERCLASS



Stage self défense



SAMEDI 31 JANVIER

A partir de 15 ans

10h-12h · Stage découverte mixte

La pratique du self défense permet de savoir se défendre sans être expert·e dans les différentes disciplines d'arts martiaux dont proviennent les techniques.

L'autre aspect de cette pratique est le développement de la confiance en soi en apprenant à évaluer les situations, prendre des décisions rapides et rester calme sous la pression.

Adhérent·es : 20€

Non adhérent·es : 30€

Plus d'infos : contact@le17b.com

Le 17b, centre d'animation Venoix