

Stage de
**self défense
féminine**



Animé par Daniel Gasser, ancien commandant de Police et professeur de boxe française.

Au programme :

- 🕒 théorie, échanges et conseils sur vos peurs, spécialement pour les femmes
- 🕒 mise en pratique, du gêneur à l'agresseur, avec frappe réelle sur le moniteur
- 🕒 en 2 séances : possible de venir uniquement le 1er jour selon vos disponibilités !

1 séance de 3h30 le samedi 7 décembre 2019

< groupe 1 à 09h --- groupe 2 à 13h30 >

1 séance de 2h le dimanche 8 décembre 2019

< groupe 1 à 10h --- groupe 2 à 13h >

NB : séance de révision possible le dimanche pour celles ayant déjà fait le stage !

La tribu Meinado / Le café Meinado

17-19 rue Guy Mocquet – 13001 Marseille

contact@latribumeinado.com / 07.69.05.18.92 / 09.82.50.31.14

Plus d'infos sur www.latribumeinado.com