



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy



Début le mercredi 30 septembre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Aikido et self-défense

### PRE REQUIS :

Aucun pré-requis physique n'est nécessaire dans pour se défendre

### MATERIEL :

Contatez l'association

CODE ACTIVITÉ : 5SE412

## DESCRIPTION

Vous cherchez à vous rassurer dans votre quotidien sur vos capacités de réaction, cessez d'être une victime, assurez-vous d'être capable de vous défendre en pratiquants l'aikido

L'aikido est un art martial et également de la self-défense

## OBJECTIFS

Etre capable de se défendre dans le cadre d'une agression physique.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	30-09-2020	19:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT