

# APPRENDRE RAPIDEMENT À SE DÉFENDRE...



## SELF DEFENSE

Ado -  
Adulte

«Tous les Vendredis de 20h00 à 21h00»

\* Les premiers gestes en situations réelles...

\* Comment réagir en cas d'agressions...

\* Etre + sûr de soi,

\* Etre prêt à se défendre...



### Au Centre des Arts Martiaux

2049, avenue de Toulouse 34070 Montpellier

(300m après le rond point du Grand M, direction St Jean de Védas)

04 67 07 57 97 / 06 14 36 27 22

[www.centredesartsmartiaux.fr](http://www.centredesartsmartiaux.fr)