

WORKSHOP

INITIATION SELF DEFENSE

MUAY THAI



Découverte et applications
en self défense : du sport à la rue !

KARATE



SAMEDI 25 NOVEMBRE

**SPORT
QUEST**
VITESSE. FORCE. COORDINATION

Informations :

Quand : Samedi 25 novembre 2017
De 14h à 16h

Pour qui : Ouvert à TOUTES et
TOUS, quelque soit votre
niveau (découverte)

Intervenants : Christophe PRUVOST
Michaël VINCENT

Programme : - Rappel sur la légitime
défense et responsabilité
- Approche psychologique
- Initiation technique et
approche tactique du Muay
Thaï, Karaté, Jiu Jitsu, ...
pour la self défense
- Exercices de préparation
physique et coordination

*Venez vous initier à la self défense
au travers de différentes disciplines
traditionnelles et leurs applications
pratiques.*



*Une approche transversale des
sports de combat pour apprendre
les fondamentaux : Attitude,
distance, saisies, frappes simples,
objets, sol,*



INSCRIPTIONS : 40.-

022 320 65 65
ou

info@sportquest.ch

**SPORT
QUEST**
VITESSE. FORCE. COORDINATION