



Masterclass

Apprendre intensément

Self défense

Samedi 1er mars 2025

Avec Laura Hembert

Stage découverte mixte à partir de 15 ans. La pratique du self défense permet de savoir se défendre sans être expert·e en arts martiaux.

Ce stage abordera le développement de la confiance en soi, en apprenant à évaluer les situations, prendre des décisions rapides et rester calme sous la pression.

- 10h - 12h
- adhérent.es : 20€ / non adhérent.es : 30€
- tous niveaux : stage découverte

 02 31 73 72 51

 17b rue Gallieni - 14 000 Caen

 contact@le17b.com



Masterclass
Apprendre intensément

Self défense

Samedi 1er mars 2025

Matériel à prévoir

- **tenue souple**
- **gourde**
- **apporter des baskets d'intérieur**

Ne pas jeter sur la voie publique