



2023-2024



Cours exclusivement réservé aux pratiquantes à partir de 12 ans

Tous les Mardis
de 20h00 à 21h00

Techniques d'auto-défense
Techniques pieds/poings
Techniques armes (épée, bâton...)
Positionnement dans l'espace
Renforcement musculaire
Cardio-training

Mais surtout s'amuser



Cours encadrés par un Maître 4ème Dan
diplômé DEJEPS

Inscription: 280€ pour l'année
Contact: Frédéric 06 51 69 28 53
haophongvovinam@gmail.com