



SUJETS - TOPICS

17 octobre au 16 décembre 2018

NOS COURS - OUR CLASSES

En plus de l'auto défense (AD), nous offrons maintenant aussi le cours Fitness Focus Flo (F³), conditionnement léger, étirements & relaxation!

On top of our self-defense (SD) classes, we now also offer Fitness Focus Flo (F³), a light conditioning stretching and relaxation class!

HORAIRE - SCHEDULE

Mercredis - Wednesdays 6:00 - 7:15pm AD-SD
7:15 - 8:15pm F³
Dimanches - Sundays 2:00 - 3:15pm AD-SD
3:15 - 4:00pm F³

Semaine du - Week of:		Sujets	Topics
15	Octobre - October	Prévention par Reprise de Pouvoir	Empowered Prevention
22	Octobre - October	Présence & Assurance tactiques	Tactical Awareness & Assertiveness
29	Octobre - October	Défense debout	Standing Defense
5	Novembre - November	Défense sol vs contre attaquant debout	Ground Defense vs standing attacker
12	Novembre - November	Défense sol – Esquive position montée	Ground Defense – Mount Escape
19	Novembre - November	Évasion prises corps	Escape from Holds
26	Novembre - November	Défense sol – Contre attaque position de garde	Ground Defense – Guard Counter Attack
3	Décembre - December	Frappes de puissance / Loi & auto défense	Power Strikes / The Law & Self-Defense
10	Décembre - December	Frappes en scénarios / Évaluation personnelle	Scenario Striking / Personal Evaluation

Au plaisir de vous y voir ! - Looking forward to seeing you there!

www.PhoenixPWR.com

6220 Somerled, NDG ♦ 514-299-9009