

COURS & HORAIRE – CLASSES & SCHEDULE	<i>Mer – Wed</i>	<i>Dim – Sun</i>
Auto/Self-Defense Voir les sujets ci-dessous! <i>See the topics below!</i>	18h00 – 19h15	14h00 – 15h15
Fitness Focus Flo (F³) Exercices légers de fortification, étirements & relaxation! <i>Light strengthening exercises, stretches & relaxation!</i>	19h15 – 20h00	15h15 – 16h15



# / Semaine du – Week of:			SUJETS – TOPICS <i>9 janvier au 31 mars 2019</i>	
1	7	Janvier-January	Prévention par Reprise de Pouvoir	Empowered Prevention
2	14	Janvier-January	Présence & Affirmation tactiques	Tactical Awareness & Assertiveness
3	21	Janvier-January	Frappes de base	Striking Basics
4	28	Janvier-January	Défense & rétorque debout	Standing Defense & Counter
5	4	Février - February	Défense & rétorque sol vs contre attaquant debout	Ground Defense & Counter vs Standing Attacker
6	11	Février - February	Efficiencie et confiance au sol	Ground Efficiency & Confidence
7	18	Février - February	Esquive & rétorque prises corps	Escape from Holds & Counter
8	25	Février - February	Défense sol – Esquive & rétorque position montée	Ground Defense – Mount Escape & Counter
9	4	Mars - March	Esquive & rectorque en espaces restreints	Confined Spaces Escape & Counter
10	11	Mars - March	Défense sol – Esquive & rétorque position de garde	Ground Defense & counter – Guard Escape & Counters
11	18	Mars - March	Application en scénarios-test / Évaluation personnelle	Application in Test-Scenarios / Personal Assessment
12	25	Mars - March	Frappes de puissance / Loi & auto défense	Power Strikes / The Law & Self-Defense

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