

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>10 avril janvier au 30 juin 2019</i>	
1	8	Avril-April	Prévention par Reprise de Pouvoir	Empowered Prevention
2	15	Avril-April	Présence & Affirmation tactiques	Tactical Awareness & Assertiveness
3	22	Avril-April	Frappes de base	Striking Basics
4	29	Avril-April	Défense & rétorque debout	Standing Defense & Counter
5	6	Mai-May	Défense & rétorque sol vs contre attaquant debout	Ground Defense & Counter vs Standing Attacker
6	13	Mai-May	Efficienc e et confiance au sol	Ground Efficiency & Confidence
7	20	Mai-May	Esquive & rétorque prises corps	Escape from Holds & Counter
8	27	Mai-May	Défense sol – Esquive & rétorque position montée	Ground Defense – Mount Escape & Counter
9	3	Juin-June	Esquive & rectorque en espaces restreints	Confined Spaces Escape & Counter
10	10	Juin-June	Défense sol – Esquive & rétorque position de garde	Ground Defense & counter – Guard Escape & Counters
11	17	Juin-June	Application en scénarios-test / Évaluation personnelle	Application in Test-Scenarios / Personal Assessment
12	24	Juin-June	Frappes de puissance / Loi & auto défense	Power Strikes / The Law & Self-Defense

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