



ATELIER – Juillet 2018

WORKSHOP – July 2018

Auto défense 101

Date: Samedi, 21 juillet, 2018 - 14h30 à 16h30

Tarif: Membres: gratuit! / **Carte :** 1 cours / **Au cours :** 25\$ (taxes incluses)

Objectifs:

- Apprendre et pratiquer les techniques de base de l'auto défense

Niveau d'expérience: Aucune! Toutes sont bienvenues—cette connaissance est essentielle et devrait être connues de toutes !

Niveau d'intensité: **Bon pour toutes conditions physiques!** L'intensité sera de basse à moyenne/élevée. Respectez vos besoins!

Self-Defense 101

Date: Saturday, July 21st, 2018 - 2:30 to 4:30pm

Fee: Members: free! / **Card:** 1 class / **Drop-in:** \$25 (taxes included)

Objectives:

- Learn and practice basic self-defense techniques

Experience Level: None! All are welcome—this knowledge is essential and needs to be known to all!

Intensity Level: **This work is accessible to ALL, no matter your fitness level!** It will be from low to medium/high. Just respect yourselves!

AU PLAISIR DE VOUS Y VOIR! LOOKING FORWARD TO SEEING YOU THERE!