



SUJETS de la SAISON

Février à Avril

HORAIRE

Lundis - 17h à 18h
Mercredis - 17h30 à 18h30

TOPICS of the SEASON

February to April

SCHEDULE

Mondays - 5 to 6pm
Wednesdays - 5 30 to 6:30pm

Semaine du - Week of :		Sujets	Topics
19	Février - February	Frappes de coudes & genoux	Knee & elbow strikes
26	Février - February	Défense en espaces restreints	Defense in confined spaces
3	Mars - March	Atelier : Auto-Défense 101 - Fondations	Seminar: Self-Defense 101 - Foundations
5	Mars - March	Semaine Auto-Empowerment pour le Jour des Femmes	Women's Day's Week of Self-Empowerment
10	Mars - March	Atelier : Équilibre Détente/Puissance	Seminar : Balancing Relaxation & Power
12	Mars - March	Évasion de prises debout	Escape from standing holds
19	Mars - March	Renforcement du réflex de contre-attaque	Strengthening the fight back reflex
26	Mars - March	Défense au sol	Ground defense
2	Avril - April	Équilibre bonté/férocité	Balancing niceness & fierceness
9	Avril - April	Bonanza de frappes !	Striking Bonanza!
16	Avril - April	Pénétration et domination	Penetration & domination
23	Avril - April	Défense face aux attaques surprise	Surprise attacks defense
28	Avril - April	Atelier : Défense Debout/Sol/Debout	Seminar : Standing/Ground/Standing Defense
30	Avril - April	Défense face aux altercations de l'avant	Frontal altercations defense

Venez à autant de cours que vous voulez! Aucun pré-requis! - Come to as many classes as you wish! No requirements!

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



www.PhoenixPWR.com

6220 Somerled, NDG • 514-299-9009