



SUJETS de la SAISON

Mai à Juillet

HORAIRE

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

TOPICS of the SEASON

May to July

SCHEDULE

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

Semaine du - Week of:		Sujets	Topics
7	Mai – May	Frappes de base	Basic strikes
14	Mai – May	Frappes de puissance	Power strikes
21	Mai – May	Auto-Empowerment 101 (congé lundi 21 Mai)	Self-Empowerment 101 (Holiday Monday, May 21 st)
28	Mai – May	Stabilité en motion	Stability in motion
4	Juin – June	Stratégies & défense en espaces restreints	Close quarter strategies & defense
11	Juin – June	Protection lors d'altercations	Self-preservation in a fight
18	Juin – June	Défense au sol contre attaquant debout	Ground defense against standing attacker
25	Juin – June	Défense contre prises (cheveux, cou, poignets,...)	Escape from grabs (hair, neck, wrists,...)
2	Juillet – July	Frappes en scénarios	Striking within scenarios
9	Juillet – July	Défense au sol	Ground defense
16	Juillet – July	Dépasser le reflex de geler	Getting past the freeze reflex
21	Juillet – July	Atelier : Auto Défense 101	Seminar : Self-Defense 101
23	Juillet – July	Défense contre prises de corps	Escape from body holds
30	Juillet – July	Positions de force physiques	Strong body positioning

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