



Cours d'une journée Self Défense Féminine

Contenu de la journée

- Les mesures de prévention
- Attitudes - comportements
- Stabilité – Posture – Position
- Comment se protéger (debout – sol)
- Utiliser ce que j'ai sur moi pour me défendre
- Utilisation du spray au poivre
- Mises en situations

Horaire : 0900 à 1700 - Prix : Chf. 150.-

Infos et inscription : info@acasuisse.ch

