



SELF DEFENSE FEMININE

Cette formation est réservée aux femmes qui souhaitent apprendre quelques techniques de self défense en milieu urbain.

Devenir efficace, renforcer sa confiance en soi !

- Les mesures de préventions et règles de sécurité à appliquer
- Attitudes – comportements – positionnements
- Stabilité – Position – Postures
- Comment se protéger debout – au sol
- Comment utiliser ce que j'ai sur moi pour me défendre
- Spray au poivre
- Mises en situation

1 journée – 0900 à 1700

Dates : en fonction des inscriptions

Instructeur d'une grande expérience dans les arts martiaux, sports de combats ainsi que dans le domaine de la sécurité privée.

1 JOURNEE

ENCADREMENT DE
QUALITE

CHF.200.-

INSCRIPTION
INFO@ACASUISSE.CH



**ASS ACADEMIE DE
SECURITE SARL**

16 Faubourg de Cruseilles
1227 Carouge
tél. 022 301 56 25

www.acasuisse.ch