

Les gestes simples de self-défense

Une initiation dans le cadre du téléthon



Les gestes simples de self-défense

Le Budo Shotokan Karaté Club, présent auprès de la municipalité à l'occasion des journées du Téléthon, proposera une initiation de self défense. Une démarche qui, selon le professeur du club, professeur, 3ème Dan, détenteur du Diplôme d'Etat le plus élevé du secteur professionnel du Karaté et disciplines associées, vise à encourager particulièrement les dames et demoiselles, à saisir cette rare opportunité de découvrir des attitudes, des réponses simples mais combien efficaces face aux agressions dont elles sont de plus en plus victimes de nos jours, tout comme les seniors, ces proies faciles pour les petits voyous et cambrioleurs.

Samedi 8 Décembre, de 15 h à 17 h au Hall des Combats, face au collège Saint-Exupéry à Condom, ces séances seront ouvertes à tout les publics. Dès l'âge de 12 ans, aux dames, messieurs, seniors, adolescents. Prévoir une tenue de sport libre, une boisson et un en-cas énergétique pour la pause. Participation libre, les dons recueillis seront totalement reversés au bénéfice du Téléthon.

Renseignements 07.81.63.73.15

Pour en savoir plus sur le club condomois en un **CLIC**