

## Karaté Self défense : C'est possible

Dans le cadre du téléthon une opération doublement utile



Karaté Self défense : C'est possible

### Des gestes de self- défense pour tous

Le Budo Shotokan Karaté Club de Condom vous invite le samedi 3 décembre à découvrir des gestes simples à portée de tous mais qui peuvent dissuader et remettre à leur place d'éventuels inopportuns . Apprendre des gestes simples, utiles, qui peuvent vous être d'un grand secours.

Comment ne pas être inquiet aujourd'hui à entendre toutes ces agressions chaque jour plus fréquentes, plus violentes, plus fatales, qui arrivent même dans nos petites villes, nos villages, nos campagnes et qui nous frappent du très jeune âge jusqu'aux personnes bien plus âgées. Peur pour sa fille, son épouse, sa famille ... soi moi-même.... Se résigner ? Pleurer ? Espérer que cela ne tombera pas sur soi ?

Dans le cadre du Téléthon, samedi 3 Décembre de 15h à 17h, Hall des Combats, face au collège St Exupéry, le Budo Shotokan Karaté Club de Condom, vous dévoilera quelques techniques de parade à des gestes inappropriés ou à des menaces. Ouvert à tout public, hommes, femmes, seniors, ados à partir de 11 ans, sportif non sportif, prévoyez une tenue adaptée, participation : dons libres intégralement reversés au Téléthon.

### le Budo Shotokan Karaté Club de Condom se sont des compétences officiellement reconnues,

Henri, 4°Dan, le professeur Diplômé d'Etat 2° degré ~ DESJEPS, Diplôme d'État Supérieur de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport C'est le diplôme le plus élevé du secteur professionnel du karaté et des disciplines