

# KARATE

## SELF DEFENSE



Avoir la bonne attitude et les bons réflexes en cas d'agression...

Apprendre à réagir en cas d'altercation physique ou verbale...

Poser sa voix, montrer le bon regard, connaître les gestes qui peuvent vous sauver...

Vous ressortirez de ce cours plus sûres de vous ! Plus averties ! Plus confiantes !

**Venez nous rejoindre tous les jeudis soir de 20h30 à 21h30 au nouveau dojo !!**

mail : [yamato.karate@hotmail.fr](mailto:yamato.karate@hotmail.fr) Téléphone : 06.31.76.45.29

Site Web : <https://yamatokarate.iimdofree.com/> ----- Instagram : [yamata\\_karate\\_club](#) ----- Facebook : Yamato Karate club de ponthierry

Ne pas jeter sur la voie publique