



COURS D'AUTODÉFENSE POUR FEMMES SELF-DEFENCE COURSE FOR WOMEN

Le programme d'autodéfense pour femmes de Judo Canada est conçu pour offrir une préparation physique, mentale, technique et tactique complète afin de faire face à de potentielles situations de violence et de stress.

Judo Canada's Women's Self-Defence Program is designed to provide thorough physical, mental, technical, and tactical preparation for dealing with violent conflicts and stressful situations.

LE COURS COMPRENDRA

- Techniques et méthodes d'entraînement particulières
- Conscience, entraînement mental et habilitation – confiance en soi
- Mise en forme
- Et plus encore...

THE COURSE WILL INCLUDE

- Specific techniques and training methods
- Awareness, mental training and empowerment – self confidence
- Physical fitness
- And more...

Contactez-nous · Contact Us