

A l'occasion de la Journée de la femme
venez découvrir le

Body Karaté et Self défense

**Samedi 10 mars 2018
de 10h00 à 12h00**

au Dojo du Complexe du Clair midi
à Montréal la Cluse



Au programme

Échauffement

Mouvements de karaté

Cardio

Renforcement musculaire

Initiation aux techniques de self défense

(le tout en musique)



Exclusivement pour les femmes

Plus de renseignements

Gaëlle VENET 06.64.63.24.83.
Gérard SONIVAL 06.42.14.40.33