

Stage de self défense par l'AS Gant d'Or



L'As Gant d'Or vous propose un stage de Self défense le vendredi 26 novembre à 18h, au complexe du lycée Van Gogh Aubergenville.

Stage pour ados et enfants à partir de 9 ans.

Il existe des méthodes simples, ludiques et efficaces de self défense adaptées aux enfants pour les entraîner à gérer une agression.

À travers un entraînement ludique les enfants acquièrent les premiers réflexes défensifs, apprendre les techniques et la pratique du dialogue en cas d'agression par des adultes ou des plus forts que soi.

Gérer les situations de stress que sont les agressions et les vols de smartphones etc...

Apprendre les gestes, savoir maîtriser ses émotions, faire preuve de calme peut déstabiliser complètement l'agresseur. Eviter de recevoir des coups et développer la gestion du stress.

Stage encadré par 2 professeurs diplômés d'état expérimentés et 3 assistants technique.

Tarifs extérieurs 10€.

Adhérents ASGD 5€

Nombre de places limité

Infos pratiques

Inscription obligatoire

Contact

06 28 04 73 26

asgd78@gmail.com

www.asgantdor.fr