



le **CAK** (www.cak49.fr)

propose à partir du :

mardi 7 janvier 2020

SELF DEFENSE MIXTE

de 19h00 à 20h30 tous les mardis

- jeudi 9 janvier 2020

SELF-DEFENSE FEMININE

19h00 à 21h00 tous les jeudis



Pas si simple
de se
défendre
efficacement

Changez vous pour
devenir une résistante

TRAVAIL SUR DES TECHNIQUES SIMPLIFIÉES ET PARTICULIÈREMENT EFFICACES.

TRAVAIL SUR VOTRE MENTAL ET VOTRE DÉTERMINATION.

TRAVAIL SUR LE REFUS DE LA SOUMISSION.

TRAVAIL À MAINS NUES

TRAVAIL AVEC DES ARMES PAR DESTINATION

TRAVAIL AVEC COUTEAU

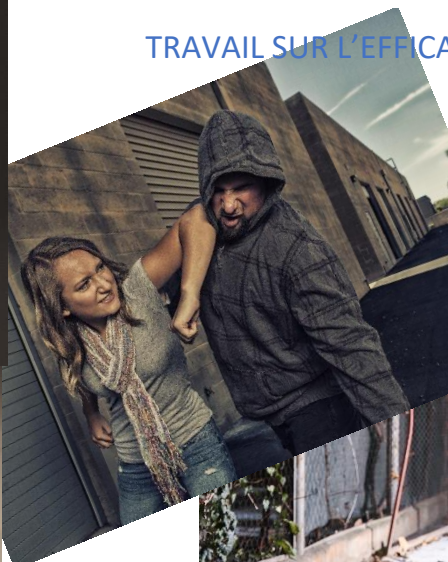
TRAVAIL AVEC PISTOLET

TRAVAIL AVEC DEUX AGRESSEURS

TRAVAIL AVEC AGRESSEURS MULTIPLES

TRAVAIL SUR L'EFFICACITÉ

Mises en situation





Centre Angevin de Karate Do

1, Bd DAVIERS 49100 ANGERS



Le lieu

Une salle classée monument historique avec 300 m² de tatamis... au Cœur d'Angers, en bord de Maine...

Les horaires

- Jeudi : 19h00 à 21h00 -

Cours Self défense 100 % féminine

- Mardi : 19h00 à 20h30 - Cours Self défense Mixte

Les prix

1 cours/semaine = 150 €/an + licence et FD 45 € pour 2019/2020

2 cours/semaine = 220 €/an + licence et FD 45 € pour 2019/2020
(accès à tous les entraînements self-Déf./Contact/karaté-do...)



Le cours d'essai

Gratuit aux horaires et jours mentionnés ci-dessus

Les stages en immersion

stages de Self Défense organisés les samedis matin et/ou dimanches matin
ou le weekend complet avec ou sans hébergement.
avec participation aux frais tarif adhérent/tarif non adhérent.

Les stages club

En lieu et place des entraînements habituels,
ces stages sont animés par des experts de différentes disciplines
(close-combat ; krav maga ; karaté ; daïto ryu ; judo ; jujitsu japonais ;
jujitsu brésilien ; taï Jitsu ; penchak silat ; shorinji kempo seigido ryu...)

Tenues

Brassières (à coques de préférence) ; Teeshirt ; sweat shirt ; legging ; short ;
baskets d'intérieur (sur tatamis) et protections : de bras, de tibias, coquille pour messieurs...