

SEPTEMBRE 2017 SEPTEMBER

SUJETS DU MOIS - TOPICS OF THE MONTH

Les cours sont les mercredis de 17h30 à 18h30 - Classes are Wednesdays from 5:30 to 6:30pm

| Mercredi le – Wednesday | | Sujets | Topics |
|-------------------------|-----------------------|---|--|
| 6 | Septembre - September | Défense contre prises (poignets, bras, cheveux) | Grab defenses (wrist, arm, hair) |
| 13 | Septembre - September | Frappes additionnelles ! | More Striking ! |
| 20 | Septembre - September | Auto défense dynamisée ! | Dynamicized Defense! |
| 27 | Septembre - September | La Loi & L'auto défense / Révision du cours | The Law & Self-Defense / Course Review |

SÉMINAIRE DU MOIS – MONTHLY SEMINAR

Cultiver l'Esprit de Contre-Attaque

Date: Samedi, 16 septembre, 2017 - 14h30 à 16h30

Tarif: Membres: gratuit! / **Carte :** 2 cours / **Au cours :** 45\$ (taxes incluses)

Objectifs:

- Remplacer le réflex de gel et la peur de frapper par les réflex d'agir avec efficacité et objectifs clairs
- Apprendre à se défendre résolument et avec maîtrise de soi

Niveau d'expérience: Aucun! Toutes sont bienvenues—ce travail est fondamental et accessible à toutes!

Niveau d'intensité: l'intensité augmentera progressivement de façon à ce que chaque participante puisse s'y adapter à son propre rythme. Celles qui le voudront pourront s'entraîner avec plus de pression.

Cultivating Fighting-Back Spirit

Date: Saturday, September 16th, 2017 - 2:30 to 4:30pm

Fee: Members: free! / **Card:** 2 classes / **Drop-in:** \$45 (taxes included)

Objectives:

- Replacing the freeze reflex and our fear of hitting back with the reflex of acting efficiently and with clear objectives
- Learning how to defend ourselves resolutely and with self-mastery

Experience Level: None! All are welcome—this work is part of our fundamentals and is accessible to all!

Intensity Level: the intensity level will increase progressively so that each participant can adapt at her own pace. Those who will wish to train with greater pressure will also have that opportunity.

AU PLAISIR DE VOUS Y VOIR ! – LOOKING FORWARD TO SEEING YOU THERE!