



SELF-DÉFENSE FÉMININ

Apprenez à vous défendre
en toute *convivialité* !



TOUS LES
MERCREDIS



DE 19h15 À 20h30



**GYMNASE SADOUL
À LAXOU**

POURQUOI PARTICIPER ?

- ✓ Apprendre des techniques simples et efficaces
- ✓ Développer sa confiance en soi
- ✓ Améliorer sa condition physique
- ✓ Évoluer dans une ambiance bienveillante et conviviale



REJOIGNEZ-NOUS !

Accessible à toutes les femmes,
quel que soit votre niveau. ❤️



MAIL
contact@l2j.fr



TÉLÉPHONE
07 68 78 91 71

VOTRE SÉCURITÉ, VOTRE CONFIANCE, VOTRE FORCE.