



ATELIER DÉCOUVERTE

SELF-DÉFENSE

FÉMININE

CODOGNAN KARATÉ CLUB

Tous niveaux – De 15 à 80 ans

- ✓ Se protéger
- ✓ Gagner en confiance
- ✓ Réagir avec efficacité

PUBLIC CONCERNÉ

- ✓ Public féminin
- ✓ Dès 15 ans
- ✓ Tous niveaux
- ✓ Débutantes bienvenues

OBJECTIFS

- ✓ Confiance & sécurité
- ✓ Prévention des risques
- ✓ Techniques efficaces
- ✓ Gestion du stress

AU PROGRAMME

- ✓ Vigilance et défenses
- ✓ Dégagements pratiques
- ✓ Mises en situation
- ✓ Cadre bienveillant



Samedi 6 juin 2026

Encadrement assuré par des professeurs diplômés
— du 1^{er} au 4^e Dan —

De 8H30 à 11H00

📍 Lieu : Dojo de Codognan

✉ Email : Karatecodognan30@gmail.com

☎ Téléphone : 07 85 63 77 46

🕒 Horaires :