



Jouy Taekwondo Club

ZEN SELF



Défense Féminine*

- **POUR SE DEFOULER,
SE DEPENSER**
- **RECONQUERIR SON CORPS**
- **ACQUERIR LA CONFIANCE EN SOI**

- en toute convivialité Le cours est **ouvert exclusivement à toutes les féminines de plus de 14 ans**

Chacune peuvent rejoindre ce cours de self féminin sous conditions d'une autorisation médical en règle et **une cotisation de 65€ / saison + licence FFDTA**

- **Rendez-vous dès septembre sur place 1^{er} cours essai offert**

**Tous les Vendredi
De 19H15 à 20H30
Au Gymnase de Jouy**

- Dojo
- Avec Nathalie Piga
2^{em} dan
de Taekwondo (et de judo)
Diplômée DIF FFTDA
& Coach de vie

Cours en Musique
Cours en Musique

Renseignements

patgilot@aol.com 06.60.63.67.28

Nathalie 07.50.07.15.21

*Cours spécifique Féminin

ACTIVITÉ ANTI STRESS
PLAISIR DÉFOULEMENT
SELF DEFENSE
DÉPASSEMENT DE SOI
CONFIANCE EN SOI