



Jouy/Hanches Taekwondo Club

ZEN SELF



Défense Féminine

- **pour se défouler, se dépenser**
reconquérir son corps
acquérir la confiance en soi
- en toute convivialité Le cours est **ouvert à toutes les féminines de plus de 14 ans** qui suivent déjà les entraînements avec Patrick Gilot
- Les parents ou connaissances peuvent aussi rejoindre ce cours de self féminin sous conditions d'une autorisation médical en règle et **une participation de 65€ / l'année + licence FFDTA**
- **Rendez-vous sur place dès 1^{er} cours le 12/09/2014**

**Tous les Vendredi
De 18h15 à 19H45
Au Gymnase de Jouy**

- Dojo

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

Cours en Musique
Cours en Musique

Renseignements

patgilot@aol.com 06.60.63.67.28

*Cours spécifique Féminin

GRATUIT

Pour tous les licenciés*
de Jouy/Hanches
Taekwondo Club
Saison 2014/2015