

Ragali-zelles



équipage

Rallye Aïcha des Gazelles du Maroc 2016



vous propose

SELF DÉFENSE

Une après découverte !

le **Samedi 13 Juin 2015**

Thérápole - 8 rue Inkermann - Niort

Cours collectifs

Séances d'une durée de 45mn à 1h15

Tarif 10 € la séance

Nombre de participant(es) limité

14h30

Kata-Rythm :

Déplacements et mouvements de karaté chorégraphiés en musique.

15h30

Karaté Défense Training :

Méthode de défense efficace, ludique et dynamique inspirée du karaté et de la self.

17h00

Self-Défense:

Apprentissage des techniques permettant de faire face à une attaque lorsque l'on est désarmé.



Avec la participation
exceptionnelle de
EVE BOUREAU
Professeur de karaté
depuis 30 ans
Créatrice du
KATA RYTHM



Soins individuels

Durée 20mn

Tarif 20€

Massage
détente

Soin Visage
(Mobilift LPG)

Soins dispensés par des professionnels

PACK Découverte

1 cours
+
1 soin
25€

PACK Énergie

2 cours
+
1 soin
35€

En partenariat
avec



RAYNAUD
IMPRIMERIES

Avec le soutien de





Pour contacter **Ragalizelles**

ragalizelles@yahoo.fr
www.ragalizelles.wix.com/2016
www.facebook.com/ragalizelles

Conception graphique :

Ragalizelles & So-Semilla