



## **AUTODEFENSE SENIORS**

**Prévention – Action**

**Convivialité – Bonne Humeur**

Début janvier 2022, débutait une première session d'autodéfense séniors dans le dojo du Ju-Jutsu club Meyrin (CMJJRM).

Un petit groupe de personnes très motivées avaient répondu présent à l'annonce de ce cours. Tout en passant par des conseils de prévention, des attitudes à adopter, du travail de frappes, l'utilisation d'objets usuels dans la défense, le travail du verbal et bien d'autres thèmes, nous sommes arrivés à la fin des 15 cours à fin mai.

Cette session s'est déroulée dans une très bonne ambiance, du travail, des échanges, de la bonne humeur. N'hésitez pas à nous rejoindre pour la prochaine session dirigée par Mme. Imboden, instructrice en autodéfense et professeur diplômée de Ju-Jutsu.

**La prochaine session débutera le lundi 14 novembre 2022 (9h45- 1100)**

**Pour tout renseignement et pré-inscription : 076/344.39.18 (le matin)**