PHOENIX
Auto défense & Empowerment

JANVIER – JANUARY 2018

SUJETS du MOIS - TOPICS of the MONTH

HORAIRE

Lundis 17h à 18h
Mercredis 17h30 à 18h30

SCHEDULE

Mondays 5 to 6pm
Wednesdays 5 :30 to 6 :30pm

Semaine du - Week of :		Sujets	Topics
8	Janvier – January	Cardio-Frappes Post-Temps des Fêtes!	Post Holiday Season Cardio-Striking!
15	Janvier – January	Bonanza Frappes-Défoulement!	Tension Release Striking Bonanza!
22	Janvier – January	Positionnement tactique	Tactical positioning
29	Janvier – January	Défense dans le noir & Atelier & Crémaillère !	Defense in the Dark & Workshop & Dojo Warming!
5	Février – February	Remplacer le gel par la réaction	Replacing freeze by reflex

** Vous êtes bienvenues à tous les cours — aucun besoin d'avoir fait les cours précédents pour en profiter!*
** You are welcomed to all & any classes — no need to have done the previous classes to join in!*

AU PLAISIR DE VOUS Y VOIR ! – LOOKING FORWARD TO SEEING YOU THERE!