PHOENIX
Self-Defense & Empowerment

SUJETS DE LA SAISON - TOPICS OF THE SEASON

SAISON - SEASON

Du 18 octobre au 13 décembre – From October 18th to December 13th

HORAIRE - SCHEDULE

Mercredis de 17h30 à 18h30 – Wednesdays from 5:30 to 6:30pm

Mercredi le – Wednesday		Sujets	Topics
18	Octobre - October	Introduction aux bases du sol	Acquaintance with ground basics
25	Octobre - October	Défense & évasion au sol – Attaquant debout	Ground defense & escape – Standing attackers
1	Novembre - November	De debout au sol	From standing to ground
8	Novembre - November	Mouvement & protection au sol	Ground movement & protection
15	Novembre - November	Défense & évasion au sol – partie 1 ! *	Ground defense & escape – part 1! *
22	Novembre - November	Défense & évasion au sol – partie 2 ! *	Ground defense & escape – part 2! *
29	Novembre - November	Défense & évasion au sol – partie 3 ! *	Ground defense & escape – part 3! *
6	Décembre - December	Défense & évasion au sol – partie 4 ! *	Ground defense & escape – part 4! *
13	Décembre - December	Mouvement, défense & évasion dynamique / Révision	Dynamic ground movement, defense & escape / Recap

* Vous êtes bienvenues à tous les cours—aucun besoin d'avoir fait les cours précédents pour profiter du plaisir!
* You are welcomed to any class—there are no requirements to have done the previous classes to join into the fun!

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