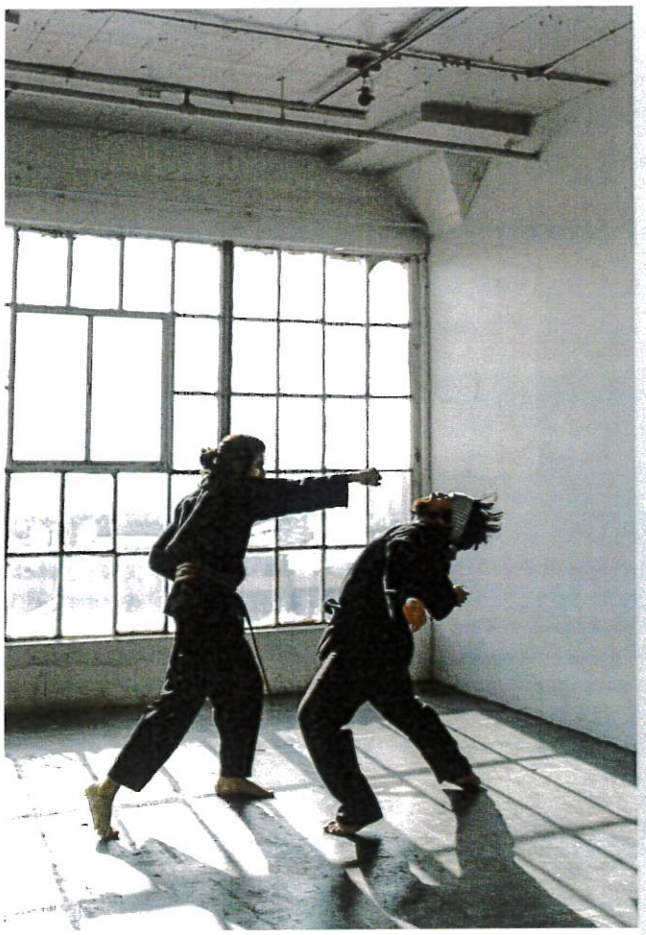

ATAK Association Terre d'Auge Karaté

SELF DÉFENSE

FEMME

LE JEUDI DE 19H00 À 20H30
AU GYMNASE DE
BLANGY-LE-CHÂTEAU

Cours animé par
PHILIPPE BESNARD
5ème Dan de karaté
Diplomé d'état

- ✓ Maîtrise des émotions
- ✓ Confiance en soi
- ✓ Techniques de défense
- ✓ Renforcement musculaire

CONTACTEZ-NOUS

06 95 92 71 57

atakblangy@gmail.com