

SELF DEFENSE

Coach de Guyane

coachguyane@orange.fr

DOJO MAS DE KOUROU 6 rue Christophe Colomb 97310 KOUROU

Cours encadrés par un professeur diplômé BEES 1

Adultes le Lundi de 19h30 / 21h00 et jeudi 19h / 20h30



préparation Physique

cardio
muscultation
étirement
assouplissement



Technique de défense

angles d'attaques
Tiré/poussé
étranglement
frappes points/ pieds

contact

tél : 0694016767