

# Cours d'Autodéfense Dames

Professeur:	<b>Umia Gomez</b> 2ème Dan Judo, 1 <sup>er</sup> Dan Ju-Jitsu Monitrice d'autodéfense Pallas
Date :	<b>Samedi 27 août 2016</b> <b>de 09:00 à 12:00</b>
Lieu :	Dojo : du Judo Kwai Lausanne Avenue Tribunal Fédéral 4, 1005 Lausanne
Programme :	Initiation autodéfense dames.
Prix :	Gratuit pour les membres de l'AVJJ 20.- pour les autres.
Inscriptions et Renseignements :	<a href="mailto:info@judo-vaud.ch">info@judo-vaud.ch</a> , Arnaud Vernay et Pierre-Alain Demierre, en charge de l'organisation des cours pour l'AVJJ <a href="http://www.judo-vaud.ch">http://www.judo-vaud.ch</a> .
Assurance :	Est à la charge des participantes
Participants :	Le cours est ouvert <u>aux dames et jeunes filles uniquement</u>
Matériels :	Prendre une tenue de sport type training.

