



POUR AFFICHER

Votre Comité régional des femmes de l'AFPC-Québec vous offre la possibilité de participer à un cours **gratuit** d'initiation aux techniques d'autodéfense, d'une durée d'environ deux heures 30.

Quand? Le mercredi, 22 novembre à 19 h

Où? 1985, rue Fleur-de-Lys
Québec (Qc) G1M 2W7 (stationnement gratuit)

STUDIOS UNIS D'AUTODÉFENSE
KENPO KARATE

**COURS SPÉCIAL
D'AUTODÉFENSE
AVEC
LES STUDIOS UNIS**

Le concept d'Autodéfense
Les frappes et blocages de base
Contre les attaques de mains et de pieds
Les clés de contrôle
Mise en situation
Le Nick Cerio's Kenpo

Pour réserver votre place, contactez **Lyne Beaumont** par courriel à l'adresse beaumontl@psac-afpc.com avant le **10 novembre 2017, 16 h.**

Prenez note que les frais de déplacement ne vous seront pas remboursés et que ce cours est offert aux femmes seulement.

Alliance de la Fonction publique du Canada
Bureau régional de l'AFPC-Québec
5050, boulevard des Gradins, bureau 130
Québec (Québec) G2J 1P8
Téléphone : (418) 666-6500 ou 1-800-566-6530
Télécopieur : (418) 666-6999