



# 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, 15 novembre à 19 h

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

**STUDIOS UNIS D'AUTO-DÉFENSE**  
**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](mailto:beaumontl@psac-afpc.com) avant le **3 novembre 2017, 16 h.**

Prenez note que les frais de déplacement ne vous seront pas remboursés et que ce cours est offert aux femmes membres de l'AFPC 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