

**ISABELLE MESSERLI**

MONITRICE AUTODÉFENSE

PROFESSEURE DE JU-JUTSU AVEC BREVET FEDERAL



# AUTODEFENSE FEMMES

DIMANCHES 12 ET 19 MARS 2023  
DE 09H00 A 12H00

**N'AYEZ PLUS PEUR  
OSEZ VOUS DEFENDRE**

**AQUERIR LES BONS REFLEXES  
DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI  
ANALYSER ET GÉRER LES SITUATIONS D'INSÉCURITÉ**



**DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS  
DES TECHNIQUES SIMPLES ET EFFICACES  
DES MISES EN SITUATIONS POUR PROGRESSER**

**ACCESSIBLE À TOUS NIVEAUX  
AUCUNE CONDITION SPORTIVE REQUISE  
COURS DÉBUTANTS ET AVANCÉS**

**CHF 85.-**

+41 78 601 92 01

[autodefense@bcvg.ch](mailto:autodefense@bcvg.ch)



Dojo du Bushido Club Versoix Genève

Ecole Ami-Argand - Chemin Ami-Argand 40 - 1290 Versoix