EVENTS COMING UP – COURS À VENIR

WOMEN'S "HANDS-ON" SELF-DEFENSE
Empowerment through real attack simulations

AUTO-DÉFENSE POUR FEMMES
Confiance en soi à travers des simulations d'agressions

Lieu - Location	Date	Inscription
Centre Récréatif Poupart – 6 rencontres/classes	Avril - Mai	Full / Complet
O'Sullivan College : Workshop / atelier	13 avril	Full / Complet
City of Westmount: Atelier / Workshop, 2 – 5 pm Information - Claude Danis : (514) 989-5393	15 avril 20 mai	Full / Complet Disponible / Room
École Secondaire Le Vitrail : Cours / Course	24 avr. & 5 juin	Full / Complet
Royal West Academy : Atelier / Workshop	25 avril	Full / Complet
Chateauguay : Atelier / Workshop	30 avril	Full / Complet
École Secondaire Chêne Blue : Atelier / Workshop	2 mai	Full / Complet
The Study High School: Cours / Course	10 & 16 mai	Full / Complet
Shawinigan: Atelier / Workshop	23 mai	Full / Complet
City of / Ville de Beaconsfield : Atelier / Workshop	13 juin	Full / Complet
SENIORS SELF-DEFENCE - AUTO-DÉFENSE POUR AÎNÉS		
City of Westmount – Seniors / Aînés: Atelier / Workshop, 2 – 5 pm. Information - Claude Danis : (514) 989-5393	17 Juin	Disponible / Room
FADOQ - Seniors / Aînés: Atelier / Workshop, 2h – 4h pm 5700 Westbury, Montréal H3W 3E8	15 mai 12 juin	Disponible / Room Disponible / Room

*The **CAFSU** rated our "hands-on" women's self-defence program **as one of Montreal's best & most realistic personal safety course.** We supply self-defence & assertiveness training courses for **IVAC & CNESST**, helping rape & assault survivors deal with the trauma they experienced.*
*Against a fully padded assailant, women & teens channel frozen fear into mental **'strength and empowerment,'** assertively & effectively fighting back, using **'full force,' disabling responses**. They learn to realistically & confidently deal with the fear, confusion & panic that occur during a violent confrontation.*

Évalué par le CAFSU comme l'un des meilleurs cours d'auto-défense à Montréal. On est fournisseur autorisé pour l'IVAC & la CNESST en auto-défense pour les survivantes d'agressions & de violence sexuelle.
À travers des agressions simulées en auto-défense, nous aidons nos clientes, à découvrir **les ressources mentales et physiques qu'ils possèdent** déjà afin de gérer d'une façon réelle la peur, la panique et la confusion qui règnent pendant une agression.

BEACONSFIELD recreation center / Centre récréatif

KARATE, JIU-JITSU, BULLY-PROOFING

April 1st – June 10, 2023

Enfants (5 – 11 ans) Children(5 – 11 years)	Jeudi / Thursdays & 18h – 19h	Samedi / Saturdays 9h – 10h	Coût / Cost : 320 $ Parents s'entrainent gratuitement Parents train for FREE with their child
Ados & adultes (11+) Teens & Adults (11+)	Jeudi / Thursdays & 19h – 21h	Samedi / Saturdays 10h – 12h	360 $ per participant