



Apprenez à vous défendre: training & coaching en self défense et armes

Bonjour, je propose des cours privés en Self défense à mains nues et avec armes sur la Moselle. Le programme sera adapté à votre besoin (public ados, adultes, senior, professionnels et self défense féminine)

Vous recherchez le moyen d'apprendre à vous défendre rapidement et/ou de travailler votre forme ?

Vous n'avez pas le temps ou le désir de vous inscrire dans un club ?

Vous souhaitez éviter le regard des autres pendant votre apprentissage ?

Vous vous sentez fragile psychologiquement et physiquement ?

Vous souhaitez la mise en place d'un programme personnel d'entraînement ?

Vous souhaitez un conditionnement psychologique afin de mieux gérer votre stress ?

Prix forfaitaire de 45 euro/h, forfait déplacement sur une zone de 50 km autour du domicile = 10 euro

Expériences de Christian

Enseignement depuis 1994 dans plusieurs associations d'arts martiaux, dans un club privé de remise en forme, au sein de clubs de Karaté ainsi que dans l'Education Nationale en Collège privé. Co-fondateur de deux associations sportives. Responsable d'une commission sportive nationale et membre du comité directeur d'une fédération affinitaire.

Curriculum Vitae de Christian

Brevet d'Etat d'Educateur Sportif B.E.E.S. 1er degré Karaté

Titulaire de la Carte Professionnelle d' Educateur Sportif N°05701ED0030

Brevet National des Premiers secours

Diplôme d'Instructeur Fédéral D.I.F. FFKaraté

Diplôme d'Instructeur Fédéral D.I.F. FFST Nunchaku

Diplôme d'Instructeur Fédéral D.I.F. FFST Self Défense

Ceinture Noire 1er DAN Karaté Jitsu – Nihon Tai Jitsu FFKaraté

Ceinture Noire Nunchaku Nenbushi : 1er Degré NE et NB

Ceinture Noire Nunchaku Traditionnel : 2ème DAN IBA