Longjumeau (91) : cours de self-défense pour personnes âgées

25/02/2017 à 11h48



Professeurs de karaté diplômés d'État, Dominique Nguyen Duc Long et Stéphane Meder ont proposé, ce jeudi, un cours de self défense à une quinzaine de seniors de Longjumeau. Au menu de ces deux heures d'éclairage: des outils pour savoir réagir en cas de mauvaise rencontre, mais aussi les bons réflexes à adopter pour les éviter, autant que faire se peut.