WOMEN EMPOWERED®

15 Classes	20 Essential Techniques
1	**Combat Base** (3 Variations) (GU 1)* **Trap & Roll Escapes (1 & 2)** (GU 4) (Standard | Hair Grab)
2	**Standard Wrist Releases** (3 Variations) (GU 2) **Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5)** (GU 4) (Punch Block | Wrist Pin | Spread Hand)
3	**Front Choke Defenses** (3 Variations) (GU 5) **Guard Get-ups (1 & 2)** (GU 8) (Standard | False Surrender)
4	**Inverted Wrist Releases** (4 Variations) (GU 3) **Guard Get-ups (3 & 4)** (GU 9) (Rider | Heavy Chest)
5	**Super Slap** (GU 6) **Guard Get-ups (5 & 6)** (GU 9) (Choke | Wrist Pin)
6	**Stop-Block-Frame** (3 Variations) (GU 10) **Punch Defense** (GU 11) (Clinch Entry)
7	**Punch Block Series** (GU 7) (Stages 1-5)
RD	**Standing Reflex Development** All standing techniques practiced in combination with one another.
8	**Elbow Escape** (GU 14) (Standard | Heel Drag | Face Down) **Guillotine Choke (Guard)** (GU 12)
9	**Rear Choke Defenses** (2 Variations) (GU 17) **Drag Defenses** (GU 19) (Wrist Drag | Ankle Drag)
10	**Rear Bear Hug Defenses** (2 Variations) (GU 17) **Guillotine Choke** (GU 16) (Standing | Guard Pull)
11	**Hair Grab Defenses** (GU 13) (Standing | Guard | Guard Pull | Hair Drag)
12	**Weapon Defenses** (GU 18) (Straight Armlock | Kimura Armlock)
13	**Shrimp Escape** (GU 15) (Block & Shoot | Shrimp & Shoot | Rider) **Shirt Choke** (GU 12)
14	**Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9)** (GU 20) (Direct Get-up | Knee Shield | Power Frame)
15	**Rear Naked Choke** (GU 16) **Triangle Choke** (GU 12) (Giant Killer | Stage 3)
RD	**Ground Reflex Development** All ground techniques practiced in combination with one another.

*Parenthesis indicate corresponding video lesson number on GracieUniversity.com

Novembre - Décembre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 novembre	3 **WE 6** - 20h00 - 21h00	4 **WE 12** - 12h30 - 13h30	5 **WE 7** - 20h00 - 21h00	6	7	8
9	10 **WE 8** - 20h00 - 21h00	11 **WE 13** - 12h30 - 13h30	12 **WE 9** - 20h00 - 21h00	13	14	15
16	17 **WE 10** - 20h00 - 21h00	18 **WE 14** - 12h30 - 13h30	19 **WE 11** - 20h00 - 21h00	20	21	22
23	24 **WE 12** - 20h00 - 21h00	25 **WE 15** - 12h30 - 13h30	26 **WE 13** - 20h00 - 21h00	27	28	29
30	1 décembre **WE 14** - 20h00 - 21h00	2 **WE 1** - 12h30 - 13h30	3 **WE 15** - 20h00 - 21h00	4	5	6
7	8 **WE 1** - 20h00 - 21h00	9 **WE 2** - 12h30 - 13h30	10 **WE 2** - 20h00 - 21h00	11	12	13
14	15 **WE 3** - 20h00 - 21h00	16 **WE 3** - 12h30 - 13h30	17 **WE 4** - 20h00 - 21h00	18	19	20
21	22 **WE 5** - 20h00 - 21h00	23 **WE 4** - 12h30 - 13h30	24 **WE 6** - 20h00 - 21h00	25	26	27
28	29 **WE 7** - 20h00 - 21h00	30 **WE 5** - 12h30 - 13h30	31 **WE 8** - 20h00 - 21h00	1 janvier	2	3
4	5 **WE 9** - 20h00 - 21h00	6 **WE 6** - 12h30 - 13h30	7 **WE 10** - 20h00 - 21h00	8	9	10

Women Empowered en 20 leçons!
Le programme Women Empowered comprend 20 techniques éprouvées, conçues pour contrer les types d'agressions les plus courants à l'encontre des femmes. Ces 20 techniques sont stratégiquement réparties sur 15 séances d'une heure. Aucune expérience préalable n'est requise, et les 15 cours peuvent être suivies dans n'importe quel ordre.

Cours de développement des réflexes (Cours RD)
Lors de ces séances, les élèves ayant suivi les 15 cours du programme (au moins une fois) apprendront à combiner les différentes techniques pour développer les réflexes essentiels à l'autodéfense. Celles qui n'ont pas encore terminé le cycle complet des 15 cours consacreront cette séance à la révision des techniques précédemment apprises.

Connectez-vous pour progresser plus vite!
En tant qu'élève du programme Women Empowered, vous bénéficiez d'un abonnement gratuit à GracieUniversity.com, ce qui vous permet de visionner vos leçons depuis n'importe quel ordinateur ou appareil mobile.

Test de qualification pour la ceinture rose
Une fois que vous avez suivi les 20 leçons au moins quatre fois et que vous maîtrisez l'exécution de chaque technique, vous êtes admissible au test de qualification pour la ceinture rose. Pour visionner une démonstration complète du test, rendez-vous dans la section « Testing Center » sur GracieUniversity.com.

Invitez une amie au cours!
Si vous appréciez les cours Women Empowered, invitez vos amies et les membres de votre famille à en essayer un avec vous. Le cours leur sera offert et nous veillerons à ce qu'elles passent un excellent moment. Si elles habitent dans un rayon de 15 km autour de notre école, nous vous offrirons un t-shirt Gracie pour nous avoir aidés à faire connaître le programme ! Renseignez-vous à l'accueil pour plus de détails.

www.graciejiujitsustnicolas.com | 845 Marie-Victorin #10, Lévis, Qc, G7A 3S8 | (438) 394-8374 | gjjstnic@gmail.com