FEMMES EN DÉFENSE

STAGE DÉFENSE FÉMININE

Samedi 29 septembre 13h30

8 €
Inscription obligatoire

GENDARMERIE NATIONALE

171 Av. de Toulon
Marseille 10

Accès : métro Castellane
bus 18 arrêt Toulon Galinat

Inscription jusqu'au 26/09, places limitées

Billetterie en ligne :
femmesendefense.fr

Plus d'informations : femmesendefense / femmesendefense@gmail.com
Association affiliée à la Fédération Française de Savate Boxe Française

Conception et impression MAD. Ne pas jeter sur la voie publique

PAS BESOIN DE SUPER-POUVOIRS MESDAMES POUR SE DEFENDRE !

samedi 29 septembre 13h30 - 18h

1

Je me dégage fermement mais sans violences sur une saisie non agressive

J'utilise un objet que j'ai sur moi pour me défendre face à une agression dans la rue...

2

J'évite ou je me dégage devant une saisie agressive (col, poignet, gorge)

3

J'apprends à me protéger contre une frappe au visage, je riposte avec efficacité et romps le contact...

4

8 €

Inscription obligatoire

Billetterie en ligne : **www.femmesendefense.fr**

Contact : **femmesendefense@gmail.com / 06.62.07.50.99**

FEMMES EN DÉFENSE