

48<sup>h</sup>



# SELF-DÉFENSE FÉMININ

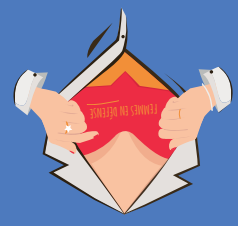
## 22 & 23 juin

AIX-EN-PROVENCE



à partir de  
**110€**  
pension  
complète

À PARTIR DE 16 ANS, INFOS ET RÉSA: [FEMMESENDEFENSE.FR/STAGES](http://FEMMESENDEFENSE.FR/STAGES)





# LE PROGRAMME

# ACCESSIBLE À TOUTES DÈS 16 ANS

## SAMEDI 22 JUIN

9<sup>h</sup> - 9<sup>h</sup>30 Accueil sur le site - présentation du stage

10<sup>h</sup> **Se défendre avec objets du quotidien**  
Que ce soit debout, assise ou au sol

12<sup>h</sup>30 Pause déjeuner

14<sup>h</sup> **Se défendre avec objets du quotidien**  
Que ce soit debout, assise ou au sol

16<sup>h</sup> **Se défendre avec Rypost**  
outil de défense multifonctions

17<sup>h</sup>30 **Moment détente**  
afin de savourer fièrement  
la première journée  
réalisée :)

## DIMANCHE 23 JUIN

9<sup>h</sup> **Se défendre face aux armes**  
sans objets du quotidien


12<sup>h</sup>30 Pause déjeuner

14<sup>h</sup> **Se défendre face aux armes**  
avec objets du quotidien

17<sup>h</sup> Retour au calme, bilan du stage.



# INFOS PRATIQUES

 **RDV le samedi 22 juin à 9<sup>h</sup>**  
covoiturage possible, parking sur place

 **CREPS Aix-En-Provence**  
62 Chem. du Viaduc, 13080 Aix-en-Provence

**110 € stage + pension complète en chambre duo**  
**130 € stage + pension complète en chambre solo**

Stage accessible à toute condition physique, à partir de 16 ans (*être accompagnée d'une personne majeure et fournir une autorisation parentale*).

N'hésitez-pas à nous contacter pour toute question.  
**contactfed13@gmail.com - 07.49.81.83.08**

**Inscription en ligne :**  
**www.femmesendefense.fr/stages**

