

48^h



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



48^h



LE PROGRAMME

ACCESSIBLE À TOUTES DÈS 16 ANS

SAMEDI 22 JUIN

9^h - 9^h30 Accueil sur le site - présentation du stage

10^h **Se défendre avec objets du quotidien**
Que ce soit debout, assise ou au sol

12^h30 Pause déjeuner

14^h **Se défendre avec objets du quotidien**
Que ce soit debout, assise ou au sol

16^h **Se défendre avec Rypost**
outil de défense multifonctions

17^h30 **Moment détente**
afin de savourer fièrement
la première journée
réalisée :)

DIMANCHE 23 JUIN

9^h **Se défendre face aux armes**
sans objets du quotidien

12^h30 Pause déjeuner

14^h **Se défendre face aux armes**
avec objets du quotidien

17^h Retour au calme, bilan du stage.



INFOS PRATIQUES

 **RDV le samedi 22 juin à 9^h**
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

