

ATELIER D'AUTODÉFENSE FÉMININE



En partenariat avec le Boxing Olmes Association, la structure VFA vous propose d'apprendre des techniques d'autodéfense adaptées à la morphologie féminine.

Ces mouvements simples, applicables immédiatement et d'une grande efficacité ont pour but :

- d'aider les femmes à (re)devenir actrices de leur sécurité
- leur permettre de retrouver leur place dans l'espace public, privé et/ou professionnel.



Lundi 9 Octobre 2023
de 9h à 12h

Centre Multisports
40 Avenue Alsace Lorraine
09300 LAVELANET

Atelier animé par
Frédéric PARANT

INSCRIPTION NÉCESSAIRE

SOLIDARITÉ / **ÉGALITÉ** / **CITOYENNETÉ** / **LAÏCITÉ**

Renseignements et inscriptions :

Les Pep09 - VFA
n.blanchard@lespep09.org
06 52 75 36 36

Les
pep
09
La solidarité en action