

Session mixte de self-defense

Lundi 25 mars 2024 à 18h30

Les ateliers sont gratuits et animés par une intervenante diplômée en self-defense / lutte féminine.

Le Point Information Jeunesse propose aux **habitants de 13 à 35 ans** de participer à des ateliers de **self-defense**.

Le self-defense repose sur **l'apprentissage des méthodes de défense** permettant de faire face à d'éventuelles agressions physiques. La gestion et l'assimilation des **techniques efficaces de protection** sont les éléments clés de cette pratique.

Petite salle Gantois, rue du Parc, accès rue Flandre

Point Information Jeunesse

12 rue du Moulin
59110 La Madeleine
France

[03 28 52 66 90](tel:0328526690)
[06 77 82 82 15](tel:0677828215)

Lundi, mercredi : 9h-12h | 14h-17h Mardi : 9h-12h vendredi : 9h-13h Jeudi : 14h-17h

informationjeunesse@ville-lamadeleine.fr