

# Stage d'initiation à la self défense

Jeudi 6 mars à 19h45

À l'occasion de la Journée Internationale des Droits des Femmes, l'association du SDU organise un stage gratuit d'initiation à la self-défense, exclusivement réservé aux femmes.

Rendez-vous le jeudi 6 mars 2025, à 19h45, au gymnase Sainte Apolline.



Cet atelier vous permettra d'apprendre des techniques simples et efficaces pour vous sentir plus en confiance et mieux préparées face aux situations du quotidien.

**Inscription** au 06.67.76.96.69