

Stage de self-défense

Jeudi 12 mars, de 19h45 à 22h

Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, le SDU organise un stage de self-défense gratuit, spécialement dédié aux femmes.

Ce temps d'initiation a pour objectif de renforcer la confiance en soi et d'apprendre des techniques simples de protection personnelle.



Le stage se déroulera le jeudi 12 mars, de 19h45 à 22h, au gymnase Sainte-Apolline.

Une tenue de sport est recommandée, ainsi que des baskets et une bouteille d'eau.

Pour toute information complémentaire ou pour vous inscrire, vous pouvez contacter le SDU par courriel à sdu officiel@gmail.com ou par téléphone au 06 67 76 96 69.