

# ATELIERS GRATUITS DE **SELF-DEFENSE** FÉMININE

**1 vendredi par mois** de janvier à décembre **2023**

*Pause en juillet et en août*



Les cours de self-defense permettent :

- d'approfondir la connaissance de soi
- de développer ses capacités physiques
- d'élargir sa conscience

afin d'optimiser ses réflexes tactiles et visuels.

**Le but est d'apprendre progressivement,  
à s'adapter à toute situation avec avantage.**

Plus d'information à l'accueil de la mairie et sur [mairie14.paris.fr](http://mairie14.paris.fr)

