

INITIATION GRATUITE SELF-DEFENSE



14h/17h

 3 heures d'ateliers pratiques

 Tous publics dès 15 ans

• INTERVENANTS DIPLOMÉS

Thème

PROTECTION – REACTION - FUITE
Programme

- ✓ Comment se protéger et s'affirmer
- ✓ Techniques contre une saisie
- ✓ Se dégager d'une étreinte
- ✓ Se dégager d'un étranglement

• AUCUNE EXPÉRIENCE NÉCESSAIRE

• UTILE, CONCRET

• AMBIANCE CONVIVIALE

DIMANCHE 8 MARS 2026

ARTÉNIUM - 4 PARC DE L'ARTIÈRE - 63122 CEYRAT TÉL : 04 73 92 43 44

E-MAIL : COMITEPUYDEDOMEKARATE@GMAIL.COM

SITE : [HTTPS://SITES.FFKARATE.FR/PUYDEDOME/](https://sites.ffkarate.fr/puydedome/)