

# STAGE DE DÉFENSE FÉMININE

## Samedi 12 Décembre 2015



### Organisé par Lyon Savate

Moniteurs :

Cindy et Christian

Horaires :

09h30-12h30

Croix Rousse

Gymnase la ficelle

65 bd des canuts

Métro Hénon

Stage ouvert à toutes  
+ de 16 ans

Participation de 5€  
à régler sur place

## Anticiper

se préparer sans paranoïa

## Prévenir

faire preuve de bon sens



## Réagir

avec détermination

## Gérer

assumer ses choix

Gymnase de La Ficelle - Mévix Nova - 69004 LYON

BOXE FRANÇAISE

SAVATE FORME

BÂTON DÉFENSE

www.lyonsavate.com

Renseignements et inscription :

[lyonsavate@gmail.com](mailto:lyonsavate@gmail.com) ou

06.95.10.00.31/06.31.28.57.36



LyonSAVATE

Organise son initiation de

## DEFENSE FEMININE

---

**Samedi 12 Décembre 2015**

Conçu spécialement pour vous Mesdames, Mesdemoiselles ce stage vous permettra d'acquérir quelques rudiments efficaces afin de vous défendre ou de vous sortir d'une situation difficile.

2 moniteurs spécialisés en techniques de défenses variées encadreront ce stage, au programme :

- Psychologie de l'agresseur
- Défense sur saisies non agressives ou gestes déplacés
- Défense sur saisies agressives
- Défenses avec moyens de fortune
- Défense sur arrachage de sac

Ce stage s'adresse à vous que vous soyez pratiquante ou non d'un sport de combat.

Vous pouvez vous inscrire **jusqu'au 10 décembre**

Soit par mail à l'une des adresses suivantes : [lyonsavate@gmail.com](mailto:lyonsavate@gmail.com), [auvrsavate@gmail.com](mailto:auvrsavate@gmail.com) en précisant votre nom, votre prénom et si vous êtes licenciée FFSavate ou pas.

Soit par téléphone au **06.95.10.00.31** ou **06.31.28.57.36**

