



30€  
apéro  
inclus

BALADE EN BORD DE MER

samedi 03 mai - 16h30

ENTRE FEMMES, ACCESSIBLE À TOUTES DÈS 16 ANS

& AUTO-DÉFENSE FÉMININ

HYÈRES (83)



[www.femmesendefense.fr/stages](http://www.femmesendefense.fr/stages) ou [contactfed13@gmail.com](mailto:contactfed13@gmail.com)

Association loi 1901 affiliée à la FFSBF&DA

# samedi 03 mai, Hyères (83)

ENTRE FEMMES, ACCESSIBLE À TOUTES DÈS 16 ANS

## 16<sup>H30</sup> - DÉPART BALADE EN BORD DE MER

BALADE CONVIVIALE D'UNE HEURE, NIVEAU FACILE. PRÉVOIR BASKETS ET EAU  
AVEC BÉNÉDICTE : GUIDE RANDONNÉE DIPLÔMÉE D'ÉTAT.

30€  
par pers.



## INITIATION AUTO-DÉFENSE FÉMININE

DÉCOUVERTE ACCESSIBLE À TOUTES, DE FONDAMENTAUX POUR SE PRÉMUNIR,  
SE PROTÉGER ET SE DÉFENDRE DE SITUATIONS AGRESSIVES  
AVEC MARIE-ALICE : ENSEIGNANTE DE L'ASSOCIATION FEMMES EN DÉFENSE

APÉRITIF SUR LA PLAGE AU COUCHER DU SOLEIL OFFERT  
RETOUR AU POINT DE DÉPART VERS 20H

Inscription au départ ou : [www.femmesendefense.fr/stages](http://www.femmesendefense.fr/stages)  
contactfed13@gmail.com - 07 49 81 83 08