



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 ou contactfed13@gmail.com

Association loi 1901 affiliée à la FFSBF&DA

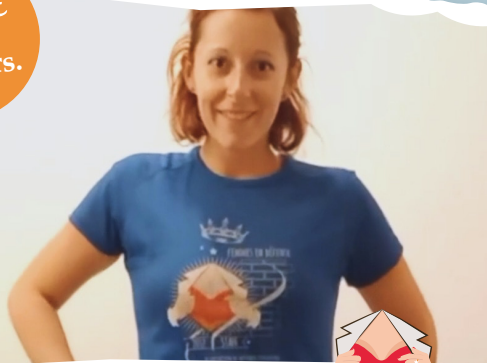
samedi 03 mai, Hyères (83)

ENTRE FEMMES, ACCESSIBLE À TOUTES DÈS 16 ANS

16^{H30} - 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
contactfed13@gmail.com - 07 49 81 83 08