

Section : SELF DEFENSE**Public : 16 ans et plus****Adapté à tous niveaux****Période / Lieu / Horaires :**

- Le mardi de 12h30-13h30, hors vacances scolaires et jours fériés
- L'ARGONAUTE
73 Bd Marie Stuart
45000 Orléans

Date de démarrage & fin de la section :

- Du Mardi 12 septembre 2023 au mardi 25 juin 2024.

Description des activités proposées :

La Self défense ou La défense personnelle : Techniques pour faire face à une agression verbale ou physique.

Les thèmes pratiques / théoriques:

- La loi
- Le spectre de la self défense
- Le comportement
- Les états et zones d'alertes
- Savoir faire face
- Les outils
- Condition physique

Tenue et matériel à prévoir :

- Bouteille d'eau
- Chaussures de sport
- T-shirt + Jogging
- Serviette

Contacts :**Direction des Sports et des Loisirs : 02.38.79.29.91**✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable : Sébastien TRIAU****Educateur: NSENGUI BOUSSAMBA Hugues**