

au programme

Initiation à la self-défense – CAES DU CNRS

Envie de découvrir les bases de la self-défense dans un cadre accessible et bienveillant ?

Le CAES DU CNRS vous propose trois séances d'initiation ouvertes à toutes et tous.

À travers des exercices simples et des mises en situation concrètes, vous découvrirez les premiers réflexes et mouvements essentiels pour apprendre à vous défendre.

Ces séances sont conçues pour être accessibles à tous les niveaux, y compris aux personnes n'ayant jamais pratiqué de sport de combat. Les trois séances forment un cycle progressif, mais chacune peut être suivie indépendamment.

Encadrement

Les séances sont animées par Charlotte Guibé, pratiquante de sports de combat depuis 15 ans et enseignante depuis 8 ans.

Elle est ceinture noire 3^e darga en Krav Maga, titulaire d'un Brevet Professionnel en sport de contact et disciplines associées, avec une solide expérience dans l'enseignement des principes et techniques de self-défense.

Dates

Les séances auront lieu les vendredis 22 et 29 mai et le vendredi 5 juin.

Horaires

12h15 – 13h15

Lieu

Dojo équipé de tatamis, UT3 118 route de Narbonne)

Tenue conseillée

Tenue souple et confortable (jogging, legging, t-shirt)

Bouteille d'eau

Une occasion idéale de découvrir la self-défense, de prendre confiance et d'acquérir des bases utiles au quotidien "

TARIFS: en fonction du nombre de participants (de 5 à 20 participants), entre 9 et 36 € pour les 3 ateliers.