



AAVVIF – 7 rue de Penker – 29700 PLUGUFFAN

0664095793 aavvif@gmail.com



Bonjour à tous,

L'AAVVIF a le plaisir de vous annoncer la mise en place de cours de self défense. Les 5 premiers seront pris en charge par l'AAVVIF.

Définition :

La self défense c'est quoi ?

C'est "la maîtrise de différentes techniques de combat permettant de faire face à une agression physique".

En bref, apprendre à se défendre.

Bénéfices :

Ces séances pourraient permettre aux victimes de reprendre confiance en elle. Permettre à des femmes et des hommes d'extérioriser, se confronter à leurs peurs.

Conditions d'application :

Les 5 premières séances sont prises en charge par l'AAVVIF pour les personnes que nous avons accompagnées ou que nous accompagnons actuellement.

Ce sont des cours en groupe avec, obligatoirement, un nombre pair de participants (entraînement par deux) allant jusqu'à 10.

Il est nécessaire que tous les participants aient une responsabilité civile.

Les cours se dérouleront tous les mercredi de 10h à 12h et débuteront le mercredi 23 Février au dojo de Pluguffan.

Inscriptions UNIQUEMENT par SMS au 0664095793 ou par mail à : aavvif@gmail.com.

* disclaimer : victime est un mot féminin mais ici il s'applique aussi bien aux femmes qu'aux hommes.