



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LUTTE

**CONTRE LES VIOLENCES
FAITES AUX FEMMES**

**ATELIERS SPORTIFS GRATUITS
MARDI 25 NOVEMBRE - 19H
CENTRE SPORTIF ROGER VERGNE**



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LUTTE

**CONTRE LES VIOLENCES
FAITES AUX FEMMES**

**ATELIERS SPORTIFS GRATUITS
MARDI 25 NOVEMBRE - 19H
CENTRE SPORTIF ROGER VERGNE**



PROGRAMME DE LA SOIRÉE

► **Atelier gratuit de self-défense** avec l'association
100% Krav Maga (début de l'atelier 19h)

► **Initiation à l'escalade et à l'escrime**

avec la Saint-Mandéenne
(sur réservations)

ESCALADE

Valable pour 2 ascensions de 19h à 20h15.

(tenue : baskets avec semelles propres, tenue de sport)

ESCRIME

Pour un cours collectif de 30 mn.

(tenue : baskets, pantalon de sport, pas de short)

RÉSERVATIONS :

Auprès du CCAS, jusqu'au 21 novembre 2025

10 place Charles Digeon

PROGRAMME DE LA SOIRÉE

► **Atelier gratuit de self-défense** avec l'association
100% Krav Maga (début de l'atelier 19h)

► **Initiation à l'escalade et à l'escrime**

avec la Saint-Mandéenne
(sur réservations)

ESCALADE

Valable pour 2 ascensions de 19h à 20h15.

(tenue : baskets avec semelles propres, tenue de sport)

ESCRIME

Pour un cours collectif de 30 mn.

(tenue : baskets, pantalon de sport, pas de short)

RÉSERVATIONS :

Auprès du CCAS, jusqu'au 21 novembre 2025

10 place Charles Digeon