

<https://www.saintsebastien.fr/agenda/initiation-a-lauto-defense-feminine/>

Initiation à l'auto défense féminine

16 septembre 2025

Médiathèque

À partir de 15 ans

L'atelier d'autodéfense féminine a pour objectif d'apporter des solutions verbales et physiques efficaces et à portée de toutes, face à certaines situations d'agressions envers les femmes.

Cet atelier est encadré par Tévi SAY, une ancienne combattante d'Arts Martiaux et actuelle coach de la plus importante section féminine de MMA de France, qui oeuvre activement pour l'empowerment des femmes.

SUR INSCRIPTION : sqvt@saintsebastien.fr ou au 02 40 80 85 79

