

# Initiation à l'autodéfense féminine

28 janvier 2026

Animation

Médiathèque

## **SUR INSCRIPTION**

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.

**À partir de 15 ans**

**Renseignements et inscriptions : [sqvt@saintsebastien.fr](mailto:sqvt@saintsebastien.fr) ou au 02 40 80 85 79**

## **MÉDIATHEQUE Yves Laurent**

10 rue Jean Macé

44230 Saint-Sébastien-sur-Loire

Tél. 02 40 80 86 20

[mediatheque@saintsebastien.fr](mailto:mediatheque@saintsebastien.fr)

## **Horaires d'ouverture**

- Mardi : 10 h – 12 h 30 / 16 h – 19 h
- Mercredi : 10 h – 12 h 30 / 13 h 30 – 18 h
- Jeudi : 15 h – 18 h
- Vendredi : 16 h – 19 h
- Samedi : 10 h – 12 h 30 / 13 h 30 – 17 h

