

# RIPOSTE

AUTODEFENSE pour adolescentes à partir de 12 ans

Prévenir  
les agressions

Techniques  
physiques  
et verbales

Adapté à toutes  
conditions  
physiques

(Re)prendre  
confiance  
en soi

Se sentir  
plus forte  
et libre

On a toutes  
la capacité et  
le pouvoir de  
se défendre

en apprenant  
quelques  
moyens  
simples et  
efficaces

Connaître nos  
prochaines  
dates de stage

ARCAF 13

☎ 07 49 01 31 61

☎ 07 66 32 47 66

[stages.riposte.13@gmail.com](mailto:stages.riposte.13@gmail.com)

facebook : Riposte - ARCAF 13

blog : [assoarcaf.wordpress.com](http://assoarcaf.wordpress.com)