RIPOSTE

AUTODEFENSE pour femmes à partir de 16 ans

Prévenir
les agressions

Techniques
physiques
et verbales

Adapté
à tous âges
et conditions
physiques

Se sentir
plus forte
et libre

(Re)prendre
confiance
en soi

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

facebook : Riposte - ARCAF 13

blog : assoarcaf.wordpress.com