



NOUVEAU !

SELF-DEFENSE

Deviens ton propre «garde du corps»

La pratique « self-défense » enseignée à Moissac Judo est fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire. Elle correspond aux principes définis par la loi de légitime défense. L'objectif étant tout d'abord de connaître les bonnes attitudes pour éviter le conflit et si nécessaire les ripostes adaptées et proportionnelles pour se dégager, s'éloigner et en dernier recours riposter.

Ces enseignements s'adressent à toutes les personnes, adolescents, adultes, seniors, désireux de prendre confiance en eux et d'être en mesure de lutter légalement contre les violences.



**CENTRE SPORTIF
ARMAND RIGAL
7 RUE JEAN
MOULIN 82200
MOISSAC**



**LUTTE CONTRE
LES VIOLENCES
FAITES AUX
FEMMES & LES
VIOLENCES
DE RUE**



**LUTTE CONTRE
LES
HARCELEMENTS**



**CONFIANCE
EN SOI**



POUR TOUS



OBJECTIFS

Apprendre à se défendre et prévenir les violences faites aux femmes, ou les violences de rue.

Prendre confiance en soi et s'affirmer pour lutter contre toutes les formes de harcèlements.

Développer sa forme physique et mentale.

Pratiquer une activité physique porteuse d'un «code moral» dans une ambiance conviviale.

Progresser grâce à l'enseignement de professeurs diplômés.

sgmoissacjudo@yahoo.fr
www.moissac-judo.ffjudo.com

06 29 21 90 60



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE