



**Samedi 17 février 2024**  
**10h00 / 12h00**  
**Gymnase Tavano-SPAY**



**Stage d'initiation à l'Auto-Défense  
et  
à la Protection Personnelle**

**GRATUIT**

**Agression :**

- Saisies
- Ceintures
- Coups

**Ripostes :**

- Protection
- Légitime Défense
- Assistance à personne en danger
- Fuite

**Condition physique**

- Renforcement musculaire
- Assouplissements
- Cardio

**Harcèlement :**

- Conduite à tenir
- Réagir



Stage animé par  
Philippe BESSON  
Professeur de Judo  
Ceinture noire 4ème DAN,  
DEJEPS ,  
Diplômé en self défense  
et protection personnelle

**Accessible à partir  
de l'âge de 14 ans**

**Stage gratuit ouvert à tous**, licenciés et non-licenciés, tous âges (mineurs accompagnés d'une personne responsable), vêtus d'un t-shirt ou sweat-shirt, d'un pantalon de jogging sans partie métallique.

Inscrivez-vous dès maintenant en scannant ce QR code



Pour plus d'informations, contact  
courriel : [president@judo-spay.fr](mailto:president@judo-spay.fr)  
Facebook : judo club de spay  
Instagram : [judo\\_club\\_de\\_spay](https://www.instagram.com/judo_club_de_spay)