

Le CLIC de l'Avesnois-Relais autonomie vous propose de participer aux :

# *Ateliers de Self-Défense adaptés aux Seniors de 60 ans et plus*



Animé par Jean-Pierre Willame , moniteur de Self-défense

## Pas besoin d'être un athlète

Venez découvrir quelques tactiques simples et efficaces pour apprendre à vous défendre

séance tous les mercredis

du 3 mai au 28 juin de 10h à 11h

Salle Multi-Activités, rue Emile Wautier, 1<sup>er</sup> étage

**ETROEUNGT**

Inscription auprès du Clic de l'Avesnois : **03.27.57.54.33**

« La priorité, c'est votre sécurité, vous n'êtes pas Superman »