

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 Maurice Lengrand , moniteur de sport de combat

## **Pas besoin d'être un athlète**

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

**Séance découverte : mardi 11 avril de 10h à 11h**

**Séance tous les mardis**

**du 2 mai au 4 juillet de 10h à 11h**

**Salle de boxe, rue des Soigneux à WIGNEHIES**

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

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