



## Une nouvelle activité à l'UAICF



Le self-défense (en français défense personnelle) est la maîtrise de techniques de combat pour faire face à une attaque sans se servir d'une arme.

L'enseignement de la défense personnelle est basé sur des arts martiaux ou sports de combat.

---

**Vendredi 21 septembre 2018 de 8H30 à 9H30,**

Najib vous propose une séance découverte gratuite  
A la salle de danse du Centre social Michel Ricou (2<sup>ème</sup> étage)

---

L'activité se déroulera les vendredis de 8H30 à 9H30.

Elle nécessite :

- ✚ Une inscription annuelle à l'UAICF (15 € pour les cheminots, 30 € pour les non cheminots).
- ✚ Une participation à la séance de 5 €.



La pratique de cette activité requiert d'être en possession d'un certificat médical.

