



# LES SAMEDIS

3, 10, ET 17 FEVRIER 2024

## STAGE ORIENTÉ

# SELF-DEFENSE

TOUT PUBLIC (ADULTE)

### Intitulé de la formation

- \* Gestion de conflit

### Objectif

- \* Formation gestion de conflit, cours d'auto défense maîtrisé
- \* Prendre confiance en soi, pouvoir gérer une situation de conflit verbal ou d'une agression physique.

### Volume de la formation

- \* La formation s'étale sur 3 samedis en séance de 3h

### Matériel demandé

- \* Une tenue de sport ou un kimono.



**ufolep**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT  
AIKIDO

### Organisateur de la formation

- \* Cédric Rigoreau 5<sup>ème</sup> Dan Aïkido  
Brevet Fédéral Ufolep  
Animateur Aïkido n° 45541AIK116

### Tarif de la formation

- \* une séance : 15 € = 3h
- \* Formation complète : 45 € = 9h sur trois samedi.  
3 février, 10 février, 17 février  
de 15h00 à 18h00

Dojo La Condita - Rue du Stade 41100 Naveil

Renseignement & contact



06 11 50 56 23



cedric.rigoreau@sfr.fr



<https://aikido-naveil.fr/>