



# Self-défense

La section Self-Défense de l'Association Sportive Sainte-Marie est ouverte à tous les salariés de l'hôpital, quel que soit leur niveau de condition physique.

Les séances ont lieu dans la salle omnisports du CHSM et sont animées par AUJAMES Ludovic, instructeur diplômé de la fédération internationale de Krav Maga.

En Krav Maga tout est pensé afin de réagir et de se défendre au mieux face aux agressions de la vie de tous les jours (personnelle ou professionnelle). Ces techniques apprises pour sauver la vie apportent de l'assurance et de la confiance en soi.

**VOUS ÊTES INVITÉS À VENIR DÉCOUVRIR CETTE ACTIVITÉ LORS  
D'UNE OU DEUX SÉANCES D'ESSAIS**

Cours les jeudis de 16h30 à 18h00  
SALLE OMNISPORTS

**Reprise le 26 septembre 2024**

**Contact BORY-MOTA Raquel 06 25 00 41 67**