



HERBLAY  
sur-Seine



**DIMANCHE 12 NOVEMBRE** ||

# INITIATION AUX GESTES D'AUTO-DÉFENSE

TROIS ATELIERS DE DEUX HEURES,  
ANIMÉS PAR DEUX POLICIERS FORMATEURS  
AUX TECHNIQUES DE DÉFENSE.

**FEMMES** : 14h – 16h et 16h30 – 18h30

**SENIORS** (à partir de 60 ans) : 10h – 12h

**GRATUIT, SUR INSCRIPTION** ||

*(dans la limite des places disponibles)*

En ligne sur [herblaysurseine.fr](http://herblaysurseine.fr)  
ou à l'antenne de Police  
(place de la Halle)



**GYMNASE DES FONTAINES**  
(1 rue Alexandre Dumas)  
Parkings disponibles à proximité




# INITIATIONS AUX GESTES D'AUTO-DÉFENSE AVEC LA POLICE MUNICIPALE

La Police Municipale organise pour les femmes et les seniors des initiations aux gestes d'auto-défense.

Au programme : des démonstrations et des mises en situation pour savoir comment faire face à une agression, se protéger efficacement, se libérer de saisies et prendre confiance en soi.

 Ateliers de 2h sur inscription, avec des sessions ouvertes aux différents publics.

 Gymnase des Fontaines (1 rue Alexandre Dumas), parkings disponibles à proximité

 Aucune condition physique requise, prévoir une tenue confortable.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ..... Mail : .....

## SUR L'ATELIER SUIVANT :

10h – 12h (réservé aux + 60 ans)

14h – 16h (réservé aux femmes)

16h30 – 18h30 (réservé aux femmes)

Formulaire à retourner par mail à [atelierselfdefense@herblay.fr](mailto:atelierselfdefense@herblay.fr)  
ou à déposer à l'antenne de police (place de la Halle)

+ INFOS : Police Municipale, 01 30 40 48 00