



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19  
(Salle 21)



Début le samedi 13 mars 2021



DURRÉE : 03h

### PROFILS :

Epanouissement personnel

### PRE REQUIS :

Avoir participé au module 3 pour pouvoir participer au module 4.

### MATERIEL :

Tenue souple, Baskets, Tapis de sol

### CODE ACTIVITÉ :

5MU696

Prix :

**24,00 €**

## DESCRIPTION

Module 4 : utiliser les articulations et le centre nerveux. Initiation aux techniques d'immobilisation. 3h

Afin de vous proposer une formation complète, tout un programme de modules en self-défense sont proposés sur notre site (voir lien ci-dessous). Ils s'inscrivent dans une démarche d'apprentissage complète pour acquérir un maximum de techniques et de pratiques.

<https://www.universitepopulaire.fr/familles/developpement-personnel-et-professionnel-24.html>

Programme des ateliers à venir :

Module 5 : Garder son calme et réagir lors d'une agression sexuelle. Conseils en cas d'agression à main armée. 4h

Un module 6 pourra être dispensé à l'attention des ados. Il regroupera un mélange des modules 1 à 4. 4h

## OBJECTIFS

A la fin des sessions, l'apprenant sera capable d'identifier une situation d'agression et d'y réagir de façon optimale sans risquer son intégrité physique.

## PLANNING

JOUR	DATE	HORAIRE	DURÉE	LIEU
Samedi	13-03-2021	09:00	03:00 Temps de pause : 10:30 - 10:40	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE