

**MOUV
FLEX**



**SELF
Défense**



**Relaxation
Hand pan**
Instrument de musique



Une activité 3 en 1

**Nouvelle activité 2024 / 2025
Le mercredi de 9h30 à 10h30**

- **La self défense** vise à enseigner les méthodes pour anticiper les situations à risques, appréhender leur évolution, gérer un conflit latent et se défendre en cas d'agression.
- **Mouv flex** : exercices de souplesse et d'étirement
- **Relaxation hand pan** (instrument de musique)

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS
ORRPA - 4 rue Marteau - 51100 REIMS
03 26 88 40 86 - direction@orrpa.com - www.orrpa.com