

# Self Defense féminin au Club Moving de Bures-sur-Yvette !



Les adhérentes du Club Moving de Bures-sur-Yvette ont eu l'envie de suivre **des cours de Self Defense**. Souhait exaucé : depuis début septembre, deux cours de 25 personnes chacun sont programmés le vendredi soir, de 17h40 à 18h40 et de 18h40 à 19h40.

**Un programme 100% femme**, pour apprendre à se défendre en cas d'agression et à faire face à toutes les situations.

Une grande première pour le Groupe Moving : **le succès est déjà au rendez-vous !**

## Un entraînement complet

Les cours, donnés par un professeur diplômé d'Etat et professionnel des métiers de la sécurité, envisagent tous les scénarii possibles en fonction de ce qu'il a pu observer pendant sa carrière : agression dans une voiture, sur un parking, dans la rue...

Pendant ce cours, on travaille le corps et l'esprit, la théorie et la pratique. Les maîtres mots : se protéger, alerter, secourir. Il s'agit de rassurer les femmes et de créer des automatismes pour faire face à une situation, même lorsque l'on est à terre.

## Travailler la forme et la force

Première étape, une vidéo pédagogique avant de passer à la technique.

Puis on apprend à maîtriser un individu dangereux en se déplaçant debout et au sol et en travaillant les points sensibles et les coups d'attaque, avec les poings et les pieds. Tout cela en insistant sur le cadre légal, en fonction des critères de légitime défense établis par la loi.

## Le + Club Moving

Le professionnel des métiers de la sécurité qui donne les cours est un professeur diplômé de judo, de boxe thaï et de MMA défense. Une pointure dans son domaine !

## On aime !

Travailler avec du matériel professionnel, gants de boxe et protections au coude, les « pao ».

## Clubs Moving

## Bouger c'est vivre !

Les clubs Moving appartiennent au groupe Moving, numéro 1 du fitness en France. Le groupe compte 125 000 adhérents fidèles et reste innovant dans le domaine des centres de remise en forme.

Les clubs MOVING, des clubs mixtes avec un large choix d'activités :

- une gamme de cours collectifs dans une ambiance ludique & conviviale : renforcement musculaire, cardio, assouplissement, relaxation, pilates, danse, anti-stress, détente
- 5 types d'appareils de cardio-training et musculation : tapis de marche, vélo, stepper, rameur et elliptique
- un atelier aquaforme : pour allier tonicité et détente avec l'aquagym, l'aquabike, l'aquaboxing, l'aquaslim les bains bouillonnants et les parcours aquatiques
- des machines vibrantes et oscillantes : Vibroplate, Slim Coach et Sismo Fitness
- un espace détente et relaxation dans certains clubs : sauna, hammam, jacuzzi et spa



LISTE DES CENTRES : [www.moving.fr](http://www.moving.fr)

Club Moving Bures-sur-Yvette : 9 rue de la Vierge, 91140 Bures-sur-Yvette  
Tél : 01 64 86 14 14

Contact presse Vianova - Valentine Turcan  
01 53 32 28 85 - [turcan@vianova-rp.com](mailto:turcan@vianova-rp.com)