

Toutes les infos - ou presque - sur la boxe et la self defense

La **boxe**, le lundi soir, tout comme l'entraînement **self-défense**, le jeudi soir, sont proposés par l'Asspa et La Collective de septembre à juin, hors vacances scolaires.

Coralie Boisson et Magali Bianchi animent respectivement les séances de boxe et de self défense avec passion et sérieux, en s'adaptant aux possibilités et limites de chacune.

Nous essayons de rendre ces pratiques **accessibles** aux femmes, encadrées par des coachs sensibilisées aux questions de genre, dans un lieu sûr et rassurant et en proposant une garde d'enfants.

L'Asspa et la Collective cherchent des financements séparément ou ensemble pour faire valoir l'importance de ces propositions qui viennent renforcer la confiance en soi, la capacité à poser ses limites, l'entraide, la solidarité...

Les adhésions à l'Asspa et à La Collective sont importantes :

- pour des questions d'assurance et de sécurité
- pour donner du poids et de l'importance à nos associations
- pour vous permettre de profiter d'autres propositions « spécial adhérentes » (ex : emprunter les livres de la collective, journée théâtre forum, journée randonnée...)

En ce qui concerne les modalités administratives, pour participer à la boxe et/ou au self-défense, il est nécessaire de:

- s'acquitter d'une **licence/activité à l'ASSPA** (15 euros/année scolaire /activité) : ouverture des inscriptions dès le 18 août
- vérifier que vous êtes bien **adhérente à la collective** et renouveler chaque année, en janvier, son adhésion
- **participer financièrement à chaque séance** (la gratuité est possible pour les personnes sans revenu)

Avant d'entamer ces démarches, il est toujours possible de faire une séance découverte!

Aspects pratiques :

- Boxe les lundis de 18h30 à 19h30 animée par Coralie Boisson, coach Asspa : venir dans une tenue confortable, avec sa bouteille d'eau (+ éventuellement anti moustique, crème solaire, casquette)
- Self defense les jeudis de 18h30 à 19h30 animé par Magali Bianchi, coach Asspa : venir dans une tenue confortable, avec sa bouteille d'eau

> Les séances se tiennent en extérieur à la Collective / L'archipel de septembre à fin octobre et de mars à juin. 75 avenue Stalingrad. Se garer en extérieur, dans les rues adjacentes

> Les séances se tiennent en intérieur au foyer Mas Saint Pierre, de novembre à mars. 601 avenue Louis Vissac.

Covoiturages possibles.

> Il y a un **groupe whatsapp** que vous pouvez intégrer pour les infos (changements de dernière minute, annulations, gardes d'enfants...)

> contact Delphine Bellot pour les adhésions / formalités ASSPA : adm.asspa@gmail.com

> contact Fanny Petit pour les adhésions / formalités La Collective : lacollectivearles@gmail.com

Voir avec Clémence Doumenc ou Hind Berhili (membres de la collective, participantes boxe et self defense) avant ou après les séances pour toute question.

Voilà, à bientôt!