



ATELIER BIEN-ÊTRE À LA MJC

AVEC NICOLAS BREILLY

APPRENDRE À SE DÉFENDRE
16 ANS ET +

Préventions et dégagements : Cet atelier vous permettra d'apprendre des basiques et d'acquérir des réflexes afin de rester en sécurité face à un « danger ou une situation délicate », de se libérer avec des mouvements simples et rapides.

SAM. 24 JANVIER 2026

9 H À 12 H

ESPACE FITNESS A.FOL - VALLEIRY

TARIFS À LA SÉANCE : ADHÉRENT 19€ - NON ADHÉRENT 29€

IPNS - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Inscription via INoé, + d'infos : info@mjcvuache.com - www.mjcvuache.com