



# 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](mailto:info@mjcvuache.com) - [www.mjc vuache.com](http://www.mjc vuache.com)