



STAGE SPORTIF À LA MJC

AVEC NICOLAS BREILLY

**APPRENDRE À SE DÉFENDRE
16 ANS ET +**

Connaître et développer ses capacités personnelles pour se défendre – Apprendre à utiliser et combiner, de façon intuitive, toutes les techniques acquises pour se libérer/se défendre face à une menace.

SAM. 28 MARS 2026

9 H À 12 H

ESPACE FITNESS A.FOL - VALLEIRY

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

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