



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