



# STAGE SPORTIF À LA MJC

AVEC NICOLAS BREILLY

## APPRENDRE À SE DÉFENDRE

16 ANS ET +

Continuer à utiliser et combiner, de façon intuitive, toutes les techniques acquises pour se libérer / se défendre face à une menace.

**SAM. 6 JUIN 2026**

**9 H À 12 H**

**ESPACE FITNESS A.FOL - VALLEIRY**

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



DEVENEZ BÉNÉVOLE

Inscription via INoé, + d'infos : [info@mjcvuache.com](mailto:info@mjcvuache.com) - [www.mjcvuache.com](http://www.mjcvuache.com)