

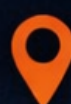
— STAGE DE —

# SELF-DÉFENSE



**DIMANCHE 10 MAI 2026**

**9H00 → 12H00**

 **Palais des Sports**  
16 rue des Livaudières  
22600 Loudéac

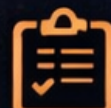
Encadré par  
**JEAN-LUC GÉRARD**  
Instructeur régional



Ouvert à partir  
de minime



Tenue :  
civile



Inscription :  
extranet

**APPRENEZ À VOUS DÉFENDRE EFFICACEMENT !**  
ACCESSIBLE À TOUS - AMBIANCE CONVIVIALE