Comité Départemental
des Côtes d'Armor

STAGE
SELF DÉFENSE



Samedi
12 décembre
2026

de 14h30 à 17h30

Palais des sports
16 rue des Livaudières
22600 Loudéac

Mises en situations et applications techniques

Tenue civile

Sous la conduite de

Jean-Luc Gérard

instructeur régional 6ème dan

Contact : cd22jujitsu@orange.fr