

Pallas

Communauté suisse d'intérêts
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

Cours d'autodéfense pour femmes

Dans un cours d'autodéfense Pallas vous apprenez l'affirmation de soi et l'autodéfense. Il s'agit de reconnaître les dangers, de prendre conscience de vos limites et de les faire respecter. Vous expérimentez et sentez vos propres forces. En outre vous apprenez des techniques d'autodéfense simples et efficaces pour vous défendre en cas d'agressions physiques.



Dates	Samedi 24 mai et dimanche 25 mai 2025
Horaire	09.00h – 12.00h et 13.30h – 16.00h (13 heures de cours)
Repas	Possibilité de pique-niquer (commerces et marché à proximité ouverts samedi)
Organisatrice	Patricia Maisch, experte Pallas d'autodéfense
Lieu	Dojo du Karaté-Club La Tour, Rue du Collège, 1814 La Tour-de-Peilz
Age	dès 16 ans (14 ans si accompagnée d'une adulte qui participe aussi au cours)
Coût	190.- CHF (170.- CHF jusqu'à 18 ans)
Direction cours & renseignements	Patricia Maisch, 079 781 10 07
Assurance	Responsabilité de la participante
Inscriptions	jusqu'au samedi 3 mai 2025 auprès de Patricia Maisch Ch. de Champsavaux 5, 1807 Blonay ou par E-Mail patricia.maisch@bluewin.ch

L'inscription est obligatoire. Vous recevrez une confirmation quelques jours avant le début du cours

✂

Talon d'inscription pour le cours d'AD pour femmes du 24 et 25 mai 2025

Nom Prénom

Adresse NPA, Lieu

Téléphone E-Mail

Age

Date Signature

Annulation : en cas d'annulation une semaine avant le début du cours ou après le début des cours la finance d'inscription est due dans son entier