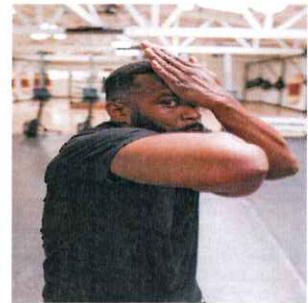




Pa!!as

Communauté suisse d'intérêts
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

Cours d'autodéfense pour Hommes, père/fils



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 des 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.

Date	Samedi & dimanche 20 & 21 septembre 2025
Horaire	11h00 – 17h00
Nombre séances	le weekend
Organisateur	AFIRM autodéfenses, www.afirm.ch
Lieu	Dojo Avully Gennecy Avenue de Gennecy - 1237 AVULLY
Age	dès 9 ans
Coût	200.- CHF
Direction cours & renseignements	Micheline BEYELER, +41 76 386 45 05 Sybille GALLANDAT CREVOISERAT
Divers	tenue de sport, picnic pour la pause
Assurance	Responsabilité du participant
Inscriptions	jusqu'à Au plus vite auprès de Micheline ou par E-Mail : secretariat@afirm.ch