

Module de consolidation Techniques

	Heure Lieu Direction Coût Cours	Cours du week-end de 9h15 h au 16h00 Budoschule Wädenswil, Oberdorfstrasse 27, 8820 Wädenswil Katharina Eisenring (expert Pallas), Oliver Hasler (formatrice Pallas) Membres Pallas Fr. 420.- / non-membres Fr. 450.- FK-d-24/2026 Cours en allemand
---	--	--

CF: ½ journée de formation aux situations d'urgence (voiture, ascenseur, cage d'escalier, dans les lieux publics) et ½ journée d'enseignement sur l'utilisation du spray au poivre et jeux de rôle
(ce cours peut également être suivi à la demi-journée!)

	Heure Lieu Direction Coût Cours	Dimanche 6 septembre 2026, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 Dojo Powersportsclub Zurich Kath. Eisenring (expert Pallas), Elena Grebenarov (formatrice Pallas) Membres Pallas Fr. 230.- / non-membres Fr. 280.- FK-d/f-79-2026
---	--	---

CF: Oser se délimiter! Affirmation de soi pour divers groupes cibles

7 nov 2026	Heure	Samedi de 09.15h – 16.45h
	Lieu	encore ouverts
	Direction	Clarissa Walther, Monika Bucher, formatrice Pallas
	Coût	Membres Pallas Fr. 285.- / non-membres Fr. 325.-
	Cours	FK-d-78-2026 Cours en allemand

Formation de base (FB) pour spécialiste Pallas ou d'assistant spécialiste Pallas

Objectif de la formation: être capable de diriger de manière compétente des cours de base d'autodéfense spécifique aux femmes et aux filles. **Cours en français et en allemand**

	Dates	Workshop: Samedi après-midi, 18 avril 2026 de 13h00 – 17h00 obligatoire pour les participants au FB26		
		Modul 1:	Sa/Di 9/10 mai 2026	
		Modul 2:	Sa/Di 6/7 juin 2026	
		Modul 3:	Sa/Di 4/5 juillet 2026	
	Direction	Katharina Eisenring, experte Pallas Clarissa Walther et Monica Bucher, formatrices Pallas		
	Coûts du cours:	<u>Cours</u>	<u>Membre</u>	<u>Pallas Non membre</u>
		Workshop:	Fr. 180.-	Fr. 230.-
		Module 1:	Fr. 560.-	Fr. 610.-
		Module 2:	Fr. 610.-	Fr. 660.-
		Module 3:	Fr. 560.-	Fr. 610.-
		Leçon pratique:	Fr. 450.-	Fr. 500.-
		(Inclus dans le coût les en-cas pendant les pauses, sans repas ni nuitées)		

Tu trouveras ici de plus amples informations sur le FB, comme les conditions d'admission et le formulaire d'inscription : <https://www.pallas.ch/fr/formation/basisausbildung.html>