

Laurence Cariulo-Borel, resp.
079 701 00 36
laurence.cariulo-borel@pallas.ch
Clarissa Walther
078 653 64 61
clarissa.walther@pallas.ch
Spécialistes Pallas
www.pallas.ch

pa!las

Communauté suisse d'intérêts
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

Affirme-toi !

COURS D'AUTODÉFENSE BILINGUE FR/DE POUR FEMMES ET JEUNES FILLES

Ce cours n'exige pas de condition physique particulière.

- **Reconnaître les dangers**
- **Connaître ses limites et savoir les protéger**
- **Ressentir ses propres forces**
- **Oser dire « non »**

- Dates :** Dimanche 10 mars 2019, 9h30 à 16h30
et dimanche 24 mars 2019, 9h30 à 16h30
- Lieu :** Judo Club Biel/Bienne – Nidau
Rue Gugler 6, 2580 Nidau (bus 2, 6 et 7)
- Matériel :**
- Vêtements de sport
 - Pique-nique
- Inscription :** Par e-mail, votre nom, date de naissance, adresse postale et no de téléphone à laurence.cariulo-borel@pallas.ch
- Coût :** Fr. 18.- /heure, soit fr. 216.- à régler comptant au début du cours.
L'inscription est définitive. Au-delà du 01 mars 2019,
50% des frais de cours seront exigés en cas d'annulation.
- Délai :** Vendredi 01 mars 2019
- Assurance :** La participante doit avoir une couverture d'accidents suffisante.

Nous sommes à votre entière disposition pour tout complément d'information.

Laurence Cariulo-Borel, resp.
079 701 00 36
laurence.cariulo-borel@pallas.ch
Clarissa Walther
078 653 64 61
clarissa.walther@pallas.ch
Spécialistes Pallas
www.pallas.ch

pa!!as

Communauté suisse d'intérêts
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

Inscription au cours d'autodéfense 10 et 24 mars 2019

Nom :

Prénom :

Date de
naissance :

Adresse :

E-mail :

N° tel. :

Remarque :