

Laurence Cariulo-Borel, resp.  
079 701 00 36  
[laurence.cariulo-borel@pallas.ch](mailto:laurence.cariulo-borel@pallas.ch)  
Clarissa Walther  
078 653 64 61  
[clarissa.walther@pallas.ch](mailto:clarissa.walther@pallas.ch)  
Spécialistes Pallas  
[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

**pallas**  
Communauté suisse d'intérêts  
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

## COURS D'AUTODÉFENSE

**Reconnais les dangers**  
**Découvre tes limites**  
**Ressens tes propres forces**  
**Affirme-toi !**

- Dates :** Dimanche 8 septembre 2019, 9h30 à 16h30 et  
Dimanche 15 septembre 2019, 9h30 à 16h30
- Lieu :** Judo Club Bienne – Nidau  
Rue Gugler 6, 2580 Nidau
- Matériel :** Vêtements de sport et pique-nique
- Inscription :** Par e-mail, votre nom, date de naissance, adresse postale et  
no de téléphone à [laurence.cariulo-borel@pallas.ch](mailto:laurence.cariulo-borel@pallas.ch)  
L'inscription est définitive. Au-delà du 29 août 2019,  
50% des frais de cours seront exigés en cas d'annulation.
- Coût :** 216.- CHF à régler en avance par versement bancaire  
Banque Cantonale de Fribourg, 1701 Fribourg  
IBAN : CH9800768300151728900  
Laurence N. Cariulo, AUTODEFENSE Pallas
- Délai :** **Vendredi 29 août 2019**
- Assurance :** La participante doit avoir une couverture d'accidents suffisante.

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