

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 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.



Dates	Mardis du 24 septembre au 10 décembre 2019
Horaire	20.00 – 21.15 h
Nombre séances	10 séances (pas de cours pendant les vacances scolaires)
Organisateur	Patricia Maisch avec le Karaté-Club la Tour
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, Experte Pallas d'autodéfense, 021 943 65 35 079 781 10 07
Assurance	Responsabilité de la participante
Inscriptions	jusqu'au samedi 24.08. 2019 auprès de Patricia Maisch Ch. de Champsavaux 5, 1807 Blonay ou par E-Mail patricia.maisch@bluewin.ch

✂.....

Talon d'inscription pour le cours d'AD pour femmes du 24 septembre au 10 décembre 2019

Nom Prénom

Adresse.. NPA, Lieu

Téléphone..... E-Mail

Age

Date Signature