

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.



Date	samedi 21 septembre 2024
Horaires	9h00 – 16h00
Lieu	Dojo de l'école de judo Dégallier, Avenue des Sports 15, Yverdon (centre Badminton)
Âge	dès 16 ans (14 ans si accompagnée d'une adulte qui participe aussi au cours)
Coûts	95.-CHF / 90.- jusqu'à 18 ans
Direction du cours	Carine Brandt (monitrice Pallas, judo deuxième Dan, maîtresse d'éducation physique, responsable prévention en milieu scolaire)
Renseignements et inscriptions	079/294 46 32 ou carine.brandt@bluewin.ch , le paiement valide l'inscription. Minimum 6 participantes.
Assurances	Responsabilité de la participante
A prendre	Habits confortables et pique-nique pour le midi

Bulletin d'inscription :

Nom : Prénom :

Adresse : NPA, Lieu :

Téléphone : E-Mail :

Âge :

J'ai déjà participé à un cours d'autodéfense : OUI NON

Date : Signature :