

# 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.



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