

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 de vos 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 29 avril au 24 juin 2025
Horaire	20.00 – 21.30 h
Nombre séances	9 séances (13.5 heures de cours)
Organisatrice	Patricia Maisch, experte Pallas d'autodéfense
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) à régler au début du cours (par twint ou cash)
Direction du cours & renseignements	Patricia Maisch 079 781 10 07
Assurance	Responsabilité de la participante
Inscriptions	jusqu'au mardi 8 avril 2025 auprès de Patricia Maisch Ch. de Champsavaux 5, 1807 Blonay ou par E-Mail patricia.maisch@bluewin.ch

L'inscription est obligatoire. Vous recevrez une confirmation quelques jours avant le début du cours

✂

Talon d'inscription pour le cours d'AD pour femmes du 29 avril au 24 juin

Nom Prénom

Adresse..... NPA, Lieu

Téléphone E-Mail

Age

Date Signature

Annulation : en cas d'annulation une semaine avant le début du cours ou après le début des cours la finance d'inscription est due dans son entier