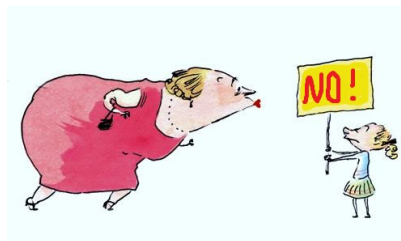


Pallas

Communauté suisse d'intérêts
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

Cours d'autodéfense pour filles

Dans un cours d'autodéfense Pallas tu apprends à t'affirmer et à te défendre. Tu apprends notamment à reconnaître les dangers, à ressentir et poser des limites de façon claire. L'entraînement te permet aussi de sentir tes forces et de les expérimenter. Tu apprends à dire ce que tu veux et ne veux pas. Tu apprends des techniques simples et efficaces d'autodéfense physique pour pouvoir te défendre en cas d'agression.



Date	Samedis 25 avril, 2 et 9 mai 2026
Horaire	de 9h à 12h (9 heures de cours au total)
Organisation	Patricia Maisch, experte Pallas d'autodéfense avec le Karaté-Club La Tour et l'APE de Blonay-St Légier)
Lieu	Dojo du Karaté-Club La Tour, Rue du Collège, 1814 La Tour-de-Peilz
Âge	de 9 à 12 ans
Participant	Le cours aura lieu pour un minimum de 8 participantes, un maximum de 15.
Coût	Fr. 150.- (FR. 130.- pour les membres de l'APE) à payer par Twint avant le début du cours ou cash sur place au début du cours Twint 079 781 10 07
Délai d'inscription	Le vendredi 10 avril 2026
Renseignements	Patricia Maisch 079 781 10 07
Divers	Tenue : training, pieds nus (ou chaussettes) Prévoir une collation / boisson pour la pause
Assurance	Responsabilité de la participante
Inscriptions	auprès de Patricia Maisch, Experte Pallas d'autodéfense, Ch. de Champsavaux 5, 1807 Blonay, ou par E-Mail patricia.maisch@bluewin.ch

✂

Talon d'inscription pour le cours d'AD pour jeunes filles 25 avril, 2 et 9 mai 2026

Nom Prénom.....

NPA, lieu Adresse.....

Téléphone E-mail.....

Âge..... Date.....

Signature d'un parent

Une confirmation vous parviendra par courriel quelques jours avant le début du cours

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