

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 physique simples et efficaces pour vous défendre en cas d'agressions.



Dates	Samedi 26 septembre et dimanche 27 septembre 2026
Horaire	09.00h – 16.00 h (12 heures de cours)
Pause	12.00h -13.00h, prévoir un pique-nique (marché et commerces à proximité pour le samedi, boulangeries le dimanche)
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 participant au cours)
Participant·es	Minimum 8, maximum 14 participant·es
Coût	190.- CHF (170.- CHF jusqu'à 18 ans) à payer par Twint, ou cash au début du cours.
Direction du cours & renseignements	Patricia Maisch, Experte Pallas d'autodéfense, 079 781 10 07
Assurance	Responsabilité de la participante
Inscriptions	jusqu'au mardi 15 septembre 2026 auprès de Patricia Maisch Ch. de Champsavaux 5, 1807 Blonay ou par E-Mail patricia.maisch@bluewin.ch

Vous recevrez une confirmation quelques jours avant le début du cours.

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

✂

Talon d'inscription pour le cours d'AD pour femmes du 26 et 27 septembre 2026

Nom	Prénom	
Adresse.....	NPA, Lieu	
Téléphone	E-Mail	
Age	Date.....	Signature.....