

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.



Dates	Mardis 22, 29 septembre / 6, 27 octobre / 3, 10, 17, 24 novembre / 1^{er}, 8 décembre 2026 (10 séances, 12 heures de cours)
Horaire	20.00h – 21.15 h
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 participant aussi au cours)
Coût	190.- CHF (170.- CHF jusqu'à 18 ans) paiement 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 8 septembre 2026 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

Annulation : en cas d'annulation dans la semaine avant le début 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 22 septembre au 8 décembre 2026

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