

Pallas

Communauté suisse d'intérêts
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

Cours d'initiation à l'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.

Date	samedi 26 septembre 2026
Horaires	9h00 – 12h00
Lieu	Dojo de l'école de judo Dégallier, Avenue des Sports 15, Yverdon (centre Badminton)
Âge	dès 16 ans (14 ans si accompagnée d'une adulte qui participe aussi au cours)
Coûts	20 .-
Direction du cours	Carine Brandt (monitrice Pallas, judo deuxième Dan, maîtresse d'éducation physique, responsable prévention en milieu scolaire)
Renseignements et Inscription	079/294 46 32 ou carine.brandt@bluewin.ch , le paiement se fera sur place
Assurances	Responsabilité de la participante
A prendre	Habits confortables

