



Cours d'autodéfense pour adolescents et adultes

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, dans diverses situations. Vous apprendrez, si vous le désirez, également les principes de base du maniement du spray au poivre.

Dates	jeudis 1, 8 et 29 octobre, 5, 12, 19, 26 novembre et 3 décembre 2026
Horaires	18h45 – 20h00
Lieu	Dojo du JKY Arts Martiaux, rue des Moulins 115, Yverdon-les-Bains
Âge	dès 14 ans
Coûts	CHF 190 (le cours a lieu à minimum 6 participants)
Informations	La finance d'inscription permet de venir tester les différents cours du JKY durant la semaine (du 1 octobre au 3 décembre 2026, juJitsu, Karaté, Yoseikan)
Direction du cours	Carine Brandt (monitrice d'autodéfense 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 valide l'inscription
Assurances	Responsabilité du participant
A prendre	Habits confortables