Administration Pallas
079 646 85 45
admin@pallas.ch
www.pallas.ch

pallas
Communauté suisse d'intérêts
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

PALLAS formation continue 2026

Module de consolidation Techniques

30 + 31 mai 2026

Heure	**Cours du week-end de 9h15 h au 16h00**
Lieu	Budoschule Wädenswil, Oberdorfstrasse 27, 8820 Wädenswil
Direction	Katharina Eisenring (expert Pallas), Oliver Hasler (formatrice Pallas)
Coût	Membres Pallas Fr. 420.- / non-membres Fr. 450.-
Cours	FK-d-24/2026 Cours en allemand

CF: ½ journée de formation aux situations d'urgence (voiture, ascenseur, cage d'escalier, dans les lieux publics) et ½ journée d'enseignement sur l'utilisation du spray au poivre et jeux de rôle

(ce cours peut également être suivi à la demi-journée!)

6 sep 2026

Heure	**Dimanche 6 septembre 2026, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00**
Lieu	Dojo Powersportsclub Zurich
Direction	Kath. Eisenring (expert Pallas), Elena Grebenarov (formatrice Pallas)
Coût	Membres Pallas Fr. 230.- / non-membres Fr. 280.-
Cours	FK-d/f-79-2026

CF: Oser se délimiter! Affirmation de soi pour divers groupes cibles

7 nov 2026

Heure	Samedi de 7 novembre 2026, de 09.15h à 16.45h
Lieu	Gom Taekwondo Steinhausen
Direction	Clarissa Walther, Monika Bucher, formatrice Pallas
Coût	Membres Pallas Fr. 285.- / non-membres Fr. 325.-
Cours	FK-d-78-2026 Cours en allemand

Formation de base (FB) pour spécialiste Pallas ou d'assistant spécialiste Pallas

Objectif de la formation: être capable de diriger de manière compétente des cours de base d'autodéfense spécifique aux femmes et aux filles. Cours en français et en allemand

Dates

Workshop: **Samedi après-midi, 18 avril 2026**
de 13h00 – 17h00 obligatoire pour les participants au FB26
Modul 1: **Sa/Di 9/10 mai 2026**
Modul 2: **Sa/Di 6/7 juin 2026**
Modul 3: **Sa/Di 4/5 juillet 2026**

Direction

Katharina Eisenring, experte Pallas
Clarissa Walther et Monica Bucher, formatrices Pallas

Coûts du cours:

Cours	Membre	Pallas Non membre
Workshop:	Fr. 180.-	Fr. 230.-
Module 1:	Fr. 560.-	Fr. 610.-
Module 2:	Fr. 610.-	Fr. 660.-
Module 3:	Fr. 560.-	Fr. 610.-
Leçon pratique:	Fr. 450.-	Fr. 500.-

(Inclus dans le coût les en-cas pendant les pauses, sans repas ni nuitées)

Tu trouveras ici de plus amples informations sur le FB, comme les conditions d'admission et le formulaire d'inscription : https://www.pallas.ch/fr/formation/basisausbildung.html