

PALLAS formation continue 2026

FC: projet scolaire "Believe in yourself"		
29 mars 2026	Heure Lieu Direction Coût Cours	Dimanche 29 mars 2026 de 9h15 h au 16h00 Dojo Powersportclub Zurich Katharina Eisenring (expert Pallas) Membres Pallas Fr. 250.- / non-membres Fr. 300.- FK-d-80/2026 Cours en allemand
Module de consolidation Techniques		
30 + 31 mai 2026	Heure Lieu Direction Coût Cours	Cours du week-end de 9h15 h au 16h00 Budoschule Wädenswil, Oberdorfstrasse 27, 8820 Wädenswil Katharina Eisenring (expert Pallas) / Oliver Hasler (formatrice Pallas) Membres Pallas Fr. 420.- / non-membres Fr. 450.- FK-d-24/2026 Cours en allemand
FC: 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 Lieu Direction Coût Cours	Dimanche 6 septembre 2026, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 Dojo Powersportsclub Zurich Kath. Eisenring (expert Pallas) / Elena Grebenarov (formatrice Pallas) Membres Pallas Fr. 230.- / non-membres Fr. 280.- FK-d/f-79-2026
FC: Oser se délimiter! Affirmation de soi pour divers groupes cibles		
7 nov 2026	Heure Lieu Direction Coût Cours	Samedi de 7 novembre 2026, de 09.15h à 16.45h Gom Taekwondo Steinhausen Karin Vonwil, expert Pallas / Monika Bucher, formatrice Pallas Membres Pallas Fr. 285.- / non-membres Fr. 325.- 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		
Le FB26 est annulé A prochaine formation de base se déroulera du début de l'été à l'automne 2027		
Pour plus d'informations sur le FB sur: https://www.pallas.ch/fr/formation/basisausbildung.html		