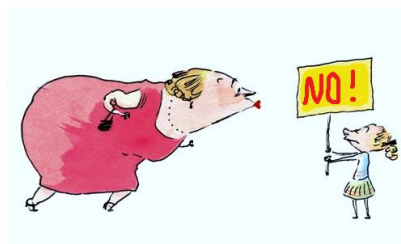


Pallas

Communauté suisse d'intérêts
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

Cours d'autodéfense pour filles

Dans un cours d'autodéfense Pallas tu apprends à t'affirmer et à te défendre. Tu apprends notamment à reconnaître les dangers, à ressentir et poser des limites. L'entraînement te permet aussi de sentir tes forces et de les expérimenter. Tu apprends des techniques simples et efficaces d'autodéfense physique pour pouvoir te défendre en cas d'agression.



Date	3 samedis : 29 avril, 6 et 13 mai 2023
Horaire	de 9h à 12h
Organisateur	Patricia Maisch, experte Pallas d'autodéfense avec le Karaté-Club La Tour, et l'Association des Parents d'Élèves de Blonay St-Légier (APE)
Lieu	Dojo du Karaté-Club La Tour Rue du Collège, 1814 La Tour-de-Peilz
Âge	de 9 à 12 ans
Coût	CHF 150.- / 130.- pour les membres de l'APE (à payer par Twint, ou sur place au début du cours)
Renseignements	Patricia Maisch 021 943 65 35 / 079 781 10 07
Divers	Tenue : training, pieds nus (ou chaussettes) Prévoir une collation / boisson pour la pause
Inscription	Jusqu'au jeudi 6 avril 2023
Assurance	Responsabilité de la participante
Inscriptions	auprès de Patricia Maisch, Experte Pallas d'autodéfense, Ch. de Champsavaux 5, 1807 Blonay, ou par E-Mail patricia.maisch@bluewin.ch

✂

Talon d'inscription pour le cours d'AD pour jeunes filles 29 avril, 6 et 13 mai 2023

Nom Prénom.....

NPA, lieu..... Adresse.....

Téléphone E-mail Âge..... Date.....

Signature d'un parent

Une confirmation vous parviendra par courriel quelques jours avant le début du cours

Annulation : en cas d'annulation une semaine avant le début du cours, la moitié de la finance d'inscription sera due, pendant la semaine avant le début du cours, la totalité de la finance d'inscription vous sera demandée.