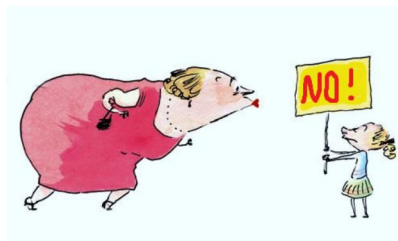


# Pallas

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 de façon claire. L'entraînement te permet aussi de sentir tes forces et de les expérimenter. Tu apprends à dire ce que tu veux et ne veux pas. Tu apprends des techniques simples et efficaces d'autodéfense physique pour pouvoir te défendre en cas d'agression.



<b>Date</b>	<b>Samedis 25 avril, 2 et 9 mai 2026</b>
<b>Horaire</b>	de 9h à 12h (9 heures de cours au total)
<b>Organisation</b>	Patricia Maisch, experte Pallas d'autodéfense avec le Karaté-Club La Tour et l'APE de Blonay-St Légier)
<b>Lieu</b>	Dojo du Karaté-Club La Tour, Rue du Collège, 1814 La Tour-de-Peilz
<b>Âge</b>	de 9 à 12 ans
<b>Participantes</b>	Le cours aura lieu pour un minimum de 8 participantes, un maximum de 15.
<b>Coût</b>	Fr. 150.- (FR. 130.- pour les membres de l'APE) à payer par Twint avant le début du cours ou cash sur place au début du cours Twint 079 781 10 07
<b>Délai d'inscription</b>	Le vendredi 10 avril 2026
<b>Renseignements</b>	Patricia Maisch 079 781 10 07
<b>Divers</b>	Tenue : training, pieds nus (ou chaussettes) Prévoir une collation / boisson pour la pause
<b>Assurance</b>	Responsabilité de la participante
<b>Inscriptions</b>	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 25 avril, 2 et 9 mai 2026

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 ou après le début des cours la finance d'inscription est due dans son entier*