



# PRENDRE SA PLACE GRÂCE À L'AUTODÉFENSE

**Pallas**  
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



Des techniques d'autodéfense selon la méthode Pallas.

Cette approche permet de gagner en assurance au quotidien, d'acquérir des outils pour renforcer sa sécurité et oser poser des limites. Adapté aux femmes et aux filles accompagnées dès 11 ans. 5 séances.



**Mardi**

**19:30 - 20:30**

du 24 septembre  
au 05 novembre  
2024



inscription jusqu'au  
jeudi 19 septembre 2024



Sidonie Bapst, Pallas



CHF 75.-      standard  
CHF 25.-      petit budget

Contact  
026 424 59 24

[info@espacefemmes.org](mailto:info@espacefemmes.org)  
[www.espacefemmes.org](http://www.espacefemmes.org)

Saint-Pierre 10, 1700 Fribourg  
IBAN : CH87 0076 8250 1017 9160 9