

COURS D'AUTODÉFENSE INSTINCTIVE

SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026

Apprenez à vous défendre : un cours ludique et accessible pour découvrir des gestes simples, développer ses réflexes et prendre confiance en soi.

10h à 12h30 : cours mixte, 9 à 12 ans

14h à 16h30 : cours femmes et filles dès 13 ans

Venez comme vous êtes, 15 mn avant le cours

Rue de la Colombière 18, 1260 Nyon - salle n°4

Instructeur : Martial Vout

Tarif normal 35.-

Tarif réduit 25.- (AVS, écolier·ères, apprenti·es, étudiant·es)

Tarif spécial duo mère-fille 50.-

Paielement en espèce ou par twint



ALORVIE association de soutien aux
femmes victimes de violences

Informations et inscriptions

felschumacher@bluewin.ch / 079 212 17 46

saberty13@hotmail.com / 079 408 45 92