

# APPRENEZ À VOUS DÉFENDRE

## COURS D'AUTODÉFENSE FÉMININE À RÔLE

### INSTRUCTEUR

**Martial Vouf**

Auteur de *Autodéfense instinctive*  
et *Plus jamais victime*

### DATES

Vendredi 24 / 11 à 10h / 14h / 17h

Samedi 25 / 11 à 9h30

Vendredi 01 / 12 à 10h / 14h / 18h30

Samedi 02 / 12 à 10h / 14h

### INFOS PRATIQUES

Château de Rolle, 1<sup>er</sup> étage, MAC

CHF 40.- le cours

30.- jeune fille 13-17 / apprentie / étudiante

Tenue décontractée

### INSCRIPTIONS

Felicia · 079 212 17 46 ou Sabine · [saberty13@hotmail.com](mailto:saberty13@hotmail.com)

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.soroptimist-nyonrolle.ch](http://www.soroptimist-nyonrolle.ch)