



**CENTRE DE PRÉVENTION DES AGRESSIONS DE MONTRÉAL
MONTREAL ASSAULT PREVENTION CENTRE**

Cours ***ACTION*** autodéfense pour femmes et adolescentes **HIVER-PRINTEMPS 2015**

**SAVIEZ-VOUS QUE TOUTES LES FEMMES ET LES ADOLESCENTES SONT CAPABLES DE SE DÉFENDRE?
IL SUFFIT DE DÉVELOPPER DES MOYENS!**

PRENDRE ACTION, C'EST

- s'encourager à riposter lors de harcèlement ou d'agressions qu'elles soient physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles
- pratiquer des techniques physiques et verbales simples et efficaces
- apprendre à se protéger dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes
- s'affirmer au quotidien, se sentir plus libre et plus confiante

Se concentrer sur ce que l'on PEUT faire et non sur ce que l'on ne peut pas faire

Cours pour femmes (*en français*), durée : 2 jours (14 heures) coût : 65 \$

- **Les samedis**, 31 janvier et 7 février 2015
de 9 h 30 à 16 h 30
- **Mercredi soir**, le 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 avril 2015 (5 semaines /3 hrs) NOUVEAU COURS LE SOIR
de 18 h 30 à 21 h 30

Cours pour femmes (*en anglais*)

- **Les samedis**, 2 et 9 mai 2015

Cours pour adolescentes (*en français*), durée : 1 jour (7heures) coût : 40 \$

- **Mardi**, 3 mars 2015 (**12 à 14 ans**) semaine de relâche
- **Jeudi**, 5 mars 2015 (**15 à 17 ans**) semaine de relâche

ACTION : un cours accessible à toutes! Inscription : 514 284-1212