



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

Cours ***ACTION*** autodéfense pour femmes et adolescentes **PRINTEMPS 2016**

**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!

Nouveau cours le soir

Cours pour femmes (*en français*), durée : 14 heures coût : 70 \$

Mercredi soir, le 13, 20, 27 avril et le 4 et 11 mai (5 semaines /3hrs), de 18 h à 21 h

Cours pour femmes (*en français*), durée : 2 jours (14 heures) coût : 70 \$

- **Les samedis, 30 avril et 7 mai 2016, de 9 h 30 à 16 h 30**
- **Les samedis, 4 et 11 juin 2016, de 9 h 30 à 16 h 30**

Cours pour femmes (*en anglais*)

- **Les samedis, 14 et 21 mai 2016, de 9 h 30 à 16 h 30**

Cours pour adolescentes (*en français*), durée : 1 jour (7heures) coût : 45 \$

- **Samedi, 28 mai 2016 (**15 à 17 ans**), de 9 h 30 à 16 h 30**
- **Dimanche, 29 mai 2016 (**12 à 14 ans**), de 9 h 30 à 16 h 30**

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