

**Pour la JOURNEE DE LA FEMME :
L'ART MARTIAL AU FEMININ**

Le dimanche 8 mars 2015

LIEU : MJC de VAULX-EN-VELIN
13 Avenue Henri Barbusse 69120 Vaulx-en-Velin

Journée gratuite ouverte à toutes, licenciées ou non, à partir de 14 ans

Programme : 9H30 ACCUEIL DES PARTICIPANTES

SALLE D'ARTS MARTIAUX	SALLE DE BOXE	SALLE FITNESS (parquet)
10H/11H30 KARATE DEFENSE Mauricette ROIG		10H/11H30 BODY KARATE FITNESS Angela ALFANO
12H / 14H PAUSE		
14H/15H30 KARATE COMBAT Alexandra RECCHIA	14H/15H30 BOXE ANGLAISE Myriam LAMARE	14H/15H30 BODY KARATE Sabah BRIHMAT
15H30/17H TAI-CHI Farida MESSAAD		
17H POT DE FIN DE STAGE		

Renseignements : Secrétariat de la Ligue Rhône-Alpes de Karaté et Disciplines Associées
Tél : **04 72 41 74 76** - Mail : secretariat.rhonealpes@ffkarate.fr
MJC de Vaulx-en-Velin : **04 72 04 13 89**

**Pour toutes prévoir une tenue de sport (ou kimono)
+ 1 paire de baskets et une serviette pour le Body-Karaté**