



*JOURNÉE FEMMES & KARATÉ  
STAGE GRATUIT MULTI-STYLES  
DIMANCHE 13 MARS 2011  
DE 9 h 30 à 13 h  
A PUGET SUR ARGENS*

**LIEU DU STAGE**

GYMNASSE DE PUGET SUR ARGENS

Boulevard Martinez /pour se rendre au dojo à partir de la sortie d'autoroute "Puget sur Argens": dès la sortie du péage : prendre à droite sur la n7, direction LE MUY, pendant 200 m, puis 1ère à droite au feu, (bd Martinez) continuer 100 m, arrivée au complexe sportif (dojo)

***DIMANCHE 13 MARS 2011 A 9 h 00***

## ***JOURNEE DE LA FEMME***



**Le 8 Mars est la journée de la Femme en France.  
La Commission Féminine souhaite marquer  
l'évènement en organisant le 13 mars prochain une manifestation  
FEMME & KARATE.**

**Cette journée permettra aux femmes, licenciées ou non, de découvrir les différentes  
facettes du Karaté.**

### ***PROGRAMME & INTERVENANTES***

09 H 00	Accueil, Réception et Emargement des stagiaires
09 H 30	<b>Sarah AIT IBRAHIM</b> : COMBAT/KUMITE
10 H 30	<b>Cécile LIMIER</b> , 5 <sup>ème</sup> Dan : SELF DEFENSE et RECUPERATION
11 H 30	<b>Vlada LEONIDOVA</b> , Responsable Ligue : BODY KARATE
12 H 30	Démonstration <b>BODY KARATE</b>
13 H 00	Fin du stage (photos, signature passeports...)

A la fin du stage, un apéritif sera offert par la Ligue Côte d'Azur de Karaté et Disciplines Associées à toutes les participantes. Ce moment de convivialité privilégié permettra aux stagiaires d'échanger leurs impressions.

Prévoir : kimono, passeport, boisson.

#### ***RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES***

**Karina PUVELAND** – 06.03.94.12.97 – [karina.puveland@wanadoo.fr](mailto:karina.puveland@wanadoo.fr)