

*Ligue de l'Essonne*

F.F.K.D.A. Ligue de l'Essonne - C.D.O.S.91 Stade Nautique - Boulevard Charles de GAULLE - 91540 MENNECY

*Stage féminin :  
samedi 7 mars 2009*

Madame, Mademoiselle,

La ligue de l'Essonne en partenariat avec le Conseil Général de l'Essonne vous propose un stage à thème :

Ce stage concerne toutes les disciplines associées de notre Fédération et est ouvert à toutes les féminines licenciées dans l'Essonne à partir de la catégorie cadette à senior. Celles-ci ont la possibilité de parrainer une amie non-licenciée qui peut venir s'initier à la pratique avec elle.

**Le samedi 7 mars 2009  
Au dojo du gymnase Pierre Denize  
Rue de Verdun  
91610 Ballancourt**

**INTERVENANTES ET CONTENU :**

**A 9 heures : La conception de la self-défense au Nanbudo :  
faire face aux agressions de la vie !**

Esquiver, savoir chuter, respirer et bouger avec harmonie

Intervenante : Isabelle AMIEL, 4<sup>ème</sup> dan BEES 2

**A 10 heures 30 : Du travail à mains nues au travail à mains  
pleines !**

Découvrir un kata et une forme de combat codifié et les transposer  
au bâton

Intervenante : Florence ALPERT, 3<sup>ème</sup> dan BEES 1

A 12 heures : débat et pot de l'amitié.