

Ligue de l'Essonne

F.F.K.D.A. Ligue de l'Essonne – Maison des Associations – Place du Jeu de Paumes – 91150 ETAMPES

Stage de Self-Défense Féminine

Madame, Mademoiselle,

La ligue de l'Essonne FFKDA, en partenariat avec le Conseil Général de l'Essonne vous propose plusieurs stages à thèmes :

Ces stages concernent toutes les disciplines associées de notre Fédération et sont ouverts à toutes les Féminines licenciées des 'cadettes aux seniors'. Celles-ci ont la possibilité de parrainer une amie non-licenciée qui peut venir s'initier à la pratique avec elle.

Le SAMEDI 4 AVRIL 2009

Au CENTRE OMNISPORT (COS)

AVENUE NOYER LAMBERT

91300 MASSY (à coté de l'Hôpital CARTIER)

AU PROGRAMME :

A 9 heures : Présentation & Préparation Corporelle

A 9 heures 30 : **KRAV MAGA** « La Vallée Léo »
Simplicité, Rapidité, Efficacité, Maîtrise de soi.

Intervenant : **Bruno TOUSSARD**

A 10 heures 45 : **BODY KARATE**
Le Corps, le Rythme, et l'Art de bouger.

Intervenant : **Maurice BAPIN**

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