



Programme Journée de la Femme

DATE Dimanche 13 Mars 2022
SALLE Dojo Jean Buffelan
ADRESSE Allée des Lions Verts, 09200 SAINT GIRONS
BILLETTERIE Gratuit
PUBLIC Ouvert à toutes, même non-licenciées

Les dates, lieux, horaires sont donnés sous réserve de modification, les informations définitives sont disponibles sur sites ffkarate.fr/ariege

Dimanche 13 Mars 2022

9h45 :	Accueil Dojo Jean Buffelan à Saint Girons
10h - 10h45 :	Initiation Body Karaté
10h45 - 11h30 :	Initiation Self-Défense
11h30 - 12h15 :	Initiation Tai Chi
12h15 - 14h :	Pause Déjeuner
14h - 14h15 :	Démonstration de Karaté
14h15 - 15h :	Initiation au Karaté
15h - 15h15 :	Démonstration d'Arts Martiaux Vietnamiens
15h15 - 16h :	Initiation au maniement de l'éventail
15h15 - 16h :	Atelier mamans-enfants 3 à 5 ans
16h - 16h15 :	Démonstrations techniques toutes disciplines
16h15 - 17h :	Conférence sur la pratique des arts martiaux au féminin
17h :	Remerciements