

STAGE JOURNEE DES DROITS DES FEMMES

Offert par la Ligue Régionale des Hauts de France



DIMANCHE 9 MARS 2025

Au Dojo-Club de Vieux-Condé

Complexe Sportif de Vieux Condé, 59690 VIEUX-CONDE



De 10h00 à 12h00



Au programme :

- *Echauffement en musique (Body Karaté)*
- *Self défense (Tai Do)*
- *Initiation Pieds / Poing (Light Contact)*
- *Percussions sur cibles*
- *Retour au calme*



Le verre de l'amitié clôturera la matinée.

Gratuit et ouvert à toutes licenciées ou non

Inscription sur place à partir de 9h30.