

*Ligue de l'Essonne F.F.K.D.A.*

Maison des Associations – Place du Jeu de Paumes – 91150 ETAMPES

## Stage de Self-Défense Féminine

Madame, Mademoiselle,

La ligue de l'Essonne en partenariat avec le Conseil Général de l'Essonne organise plusieurs stages de Self-Défense Féminine au cours de la saison sportive.

Ces stages concernent toutes les Disciplines Associées de notre Fédération et ouverts à toutes les Féminines licenciées dans l'Essonne à partir de la catégorie Cadette à Vétéran.

Vous avez à cette occasion, la possibilité de parrainer une Amie non licenciée qui peut ainsi venir s'initier à nos disciplines.

Un de ces stages aura lieu :

**Le DIMANCHE 20 MARS 2011**

**Au Gymnase JEAN ZAY - RUE DU CYGNE  
91080 - COURCOURONNES**

Deux disciplines sont programmées :

<b>9h00 à 9h30</b>	<b>Présentation et Préparation corporelle</b>
<b>9h30 à 10h45</b>	<b>SELF-DEFENSE PAR LE « TAÏ-JITSU » avec Henri LAGAUCHE</b>
<b>10h45 à 12h00</b>	<b>SELF-DEFENSE PAR LE « NIHON TAI-JITSU » avec Laurent LARIVIERE</b>

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

En vous souhaitant nombreuses à ce stage, nous vous prions de croire, Madame, Mademoiselle, à l'assurance de nos sentiments sportifs les meilleurs.



La Commission des Disciplines Associées  
Renseignements : Henri LAGAUCHE  
06 10 18 16 12

