



JOURNÉE DES FÉMININES



PRISCILLA GNETO

À l'occasion de la venue de
PRISCILLA GNETO

Le Comité du Rhône Métropole Lyon judo et le Crédit Agricole
Centre-est

ont le plaisir de vous convier
à un moment privilégié avec la championne

MARDI 11 AVRIL 2023

À LA MAISON DU JUDO
12 RUE SAINT-THÉODORE
69003 LYON



PROGRAMME DE LA JOURNÉE DES FÉMININES

À partir de 9 ans. (année de naissance : 2014)

MATINÉE (OUVERTE AUX JUDOKATES LICENCIÉES)

9H - 10H : Accueil café

10H - 11H : Atelier sportif avec la championne et les
judokates sur les tatamis

11H30 - 12H30 : Pause repas

12H30 - 13H30 : Activité Taïso et Self-Défense pour les
entreprises locales

APRÈS-MIDI (OUVERTE À TOUTES LES FÉMININES)

14H - 15H : Atelier judo des féminines avec la championne

15H - 16H30 : Échanges avec une nutritionniste et un
ostéopathe sur le thème «*le bien-être et le sport*»

16H30 - 17H30 : Séance photos et dédicaces autour d'un
goûter

TU VEUX ASSISTER À CETTE JOURNÉE SUR LES TATAMIS ?

Tu es judokate ? ou tu veux essayer ?

Inscris toi sur <https://one.wisembly.com/journeeidesfeminines>
ou scanne le QR CODE ici (inscriptions ouvertes jusqu'au **lundi 03 avril 2023**)

