

VOTRE JOURNÉE

Dimanche 9 mars
Halle des Sports C. Cornac
De 9h00 à 17h00

Places limitées, pré-inscription sur www.fkclub.info indispensable.

9h30 : La foulée des dames

Un petit parcours de 3.6km pour commercer la journée en marchant ou en courant. *Présentation 9h15.*
Une surprise offerte à toutes les participantes

GYMNASE

10h & 15h : AéroKombat

Cours chorégraphié associant le fitness et les arts martiaux. Vous allez vous défouler au rythme d'une musique explosive.

www.fkclub.info - A partir de 13 ans

11h & 14h : Bokwa® Fitness

C'est un subtil mélange de cours cardio, de musculation et de danse, comprenant quelques mouvements de boxe.

bokwafitness.com - Tout public

12h & 16h : Country

En piste pour s'initier aux techniques de pas et pour danser sur votre première chorégraphie.

funnycountry31.unblog.fr - Tout public

17h : Tirage Tombola

Tickets disponibles sur : www.fkclub.info ou auprès des bénévoles du Fenouillet Karaté Club.



HALL PRINCIPAL

12h & 14h : Lingerie

Conseils pratiques en lingerie et prêt à porter. Trouvez le style et la forme de lingerie parfaite grâce à des conseils avisés.

<http://www.charlott-lingerie.com/anne-pavillon>

11h à 17h : Astuces culinaires

Réveillez vos sens gustatifs. Jenny, conseillère culinaire, vous propose ses plaisirs gourmands favoris.

<http://www.tupperware.fr>

SALLE DE REUNION

10h & 11h30 : Ronald Mc Donald

Humour, détente, jeux et photos avec le personnage préféré des enfants.

Restaurant Mc Donald Fenouillet & Saint Jory

Enfants de 5 à 11 ans

11h30 à 12h : Repas enfants

Restauration offerte par Mc Donald. « Happy Meal »

Restaurant Mc Donald Fenouillet & Saint Jory

Enfants de 5 à 11 ans

13h à 14h : Restauration

Menu entrée/plat/dessert + 1 Boisson + Café

Participation de 10€ par personne. **Tout public**

14h à 16h : Jeux de société au Féminin

Entre amies avec Best of Tv - Djam - Chouchou et Loulou - Scrabbles - Etc.... **Tout public**

lesrdvdefenouillet.centerblog.net



DOJO

14h : Karaté Contact

Conjugaison de techniques de karaté et de Full contact. Partez à la découverte d'une pratique sportive à la portée de toutes.

Gilles Mollard - Quadruple champion de France
www.fkclub.info Ados & Adultes

11h & 16h : Self Défense

Les grands principes, et les techniques simples et adaptées pour faire face à une agression.

Gabriel Moreau - Brevet d'état
www.fkclub.info Adultes & Seniors

12h & 15h : TaiJi

Une pratique venue de Chine qui répond parfaitement aux besoins d'équilibre et de détente des occidentaux.

Catherine Schollaert - Championne d'Europe de Taiji
www.thierryalibert.com Ados, Adultes & Seniors

SALLE DE DANSE

10h à 13h : Chiropratique

Découvrez les bienfaits de cette pratique manuelle qui vise à la prévention, au diagnostic, au traitement des troubles musculaires, vertébraux, etc.

Mélanie Marquet - Tel : 05.61.35.30.75 - Tout public

10h à 17h : Coiffure

Envie d'une retouche rapide ou d'une idée de forme ? (coiffage sans coupe sur cheveux propres)

Coiff'Design - Tel : 05.61.70.38.25 - Tout public



14h à 17h : Kinésithérapie

Rien de tel qu'un bon massage après une présentation du soin par le mouvement...

Bertrand Magnet - Tel : 05.82.74.27.77 - Tout public

10h à 17h : Huiles Essentielles

Apprendre les bienfaits, l'utilisation et les massages aux huiles essentielles

Caroline Scaccia - Tel 06 99 53 30 02 - Tout public

10h à 12h : Massages

Les bienfaits de la relaxation par la respiration et des massages* du monde ou "l'art de l'abandon".

(*à visée non thérapeutique et médicale)
www.facebook.com/laparenthesebienetre

Ados, Adultes & Seniors

10h à 17h : Réflexologie

Massage de la voûte plantaire pour combattre les tensions de votre corps.

Marielle Junca - juncapro@yahoo.fr - Tout public

14h à 17h : Soins du visage

Séverine vous apporte, autour d'un soin visage, ses conseils et astuces pour prendre soin de votre peau !

www.facebook.com/laparenthesebienetre
Ados, Adultes & Seniors

Pour vous rendre sur le site :

Halle des Sports C Cornac

Rue Piquepeyre - 31150 Fenouillet

Gps : 43.687173,1.389072





RN 20 - 31140 Saint Alban

-20% de remise
à partir de 100€ d'achats

Sur remise de ce coupon. Offre valable du **10 au 15 mars 2014**. Hors promotions en cours.



Restaurant Mc Donald's
Fenouillet - St Jory

Scanne ton flashcode
pour télécharger
des promotions!



www.tonmcd.fr



5€ de réduction
pour 50€ d'achats

28 rue des artisans
31150 Fenouillet

Sur remise de ce coupon.



1 Cours Offert
de Self Défense

Dojo de la Halle des sports
le samedi de 11h à 12h

Sur remise de ce coupon valable jusqu'au 31 mai 2014



PRIMEUR CAVE
FROMAGE
1 Rue de l'Eglise
31150 FENOUILLET

Bon d'achat de 5€

Sur remise de ce coupon jusqu'au **31 mars 2014**. Un coupon par personne sur la période. Bon non remboursable



32 Rue de la Gravette - 31150 GAGNAC
Tél : 09 51 56 11 63

-15% de remise
sur un toilettage



Sur remise de ce coupon jusqu'au **31 mars 2014**

Tombola : 2€ le ticket
Sports - Cinéma - Parc de loisirs - Massages - Etc...



Le N° 1 du Rugby

-15% + Livraison GRATUITE Avec le code **FKC114**

Valable sur tout le site www.rugbyshop.com ou au comptoir de vente : 9 rue des battants, 31140 St Alban Jusqu'au 30 juin 2014. Hors promotions en cours

	Hall	Gymnase	Dojo	Salle de réunion	Salle de danse
9h30	Départ de la Foulée des Dames (Présentation à 9h15)				
10h	Exposants	AéroKombat	—	Ronald Mc Donald	Chiropratique
11h	Exposants	Bokwa®	Self Défense	11h30 Repas Enfants	Coiffure Huiles essentielles
12h	Lingerie	Country	Tai Ji	Restauration	Réflexologie Massages
13h	Restauration Menu : Entrée / Plat / Dessert + 1 Boisson + Café participation de 10€ par personne (sur réservation)				
14h	Lingerie	Bokwa®	Karaté Contact	Jeux de société	Coiffure Huiles essentielles
15h	Exposants	AéroKombat	Tai Ji		Kinésithérapeute
16h	Exposants	Country	Self Défense	—	Réflexologie Soins du visage
17h	Tirage au sort de la Tombola				



Imprimé par nos soins. Merci de ne pas jeter sur la voie publique

Dimanche **9 mars**
2014 - 9h à 17h

GRATUIT

Journée de La Femme

Sports - Santé - Loisirs

www.fkclub.info

Halle des Sports C. Cornac - FENOUILLET