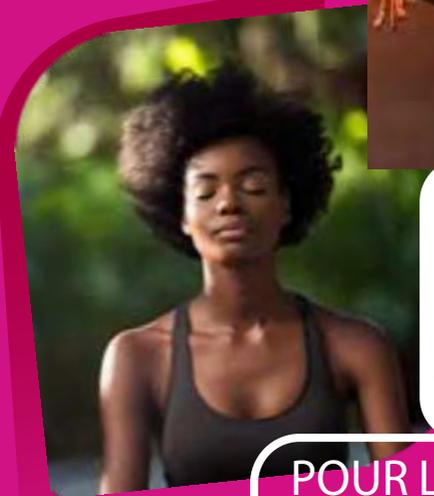




#LSDDE2024

Parce que le **Sport**,
c'est la **Santé**,
le **Bien-Être**,
& la **Beauté**.

02 au 16
mars 2024



**L'ÉVÉNEMENT
100% FEMME
100% ÉCORESPONSABLE**

**POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE
DES DROITS DES FEMMES**

ASPTT
CAYENNE
OMNISPORTS
cultivons vos envies

PARTENAIRES



lesportdonnedeselles.asptt.com

I
N
S
C
R
I
V
O
U
Z
S



Retrouvez-nous sur
  cayenne.asptt.com



Sur une initiative de l'ASPTT Fédération Omnisports, les femmes sont à l'honneur !

L'ASPTT Ile de Cayenne ouvre ses portes à toutes les femmes.

Parce que le Sport, c'est la Santé, le Bien-Être & la Beauté, venez découvrir et vous initier à de nombreuses activités sportives encadrées par des éducatrices diplômées.

ACCÈS GRATUIT

JOURNÉE OUVERTURE

Samedi 02 mars 08h – 12h

08h00 **Bienvenue à Toutes et tous**

Espace sportif

08h30 **Lancement de #LSDDE2024**
par **Miss Guyane**, Mélysa Stéphanon

09h00 **Initiation de Pilates**
09h30 par Solène

10h00 **Initiation de Fitness**
10h30 par Mauranne

11h00 **Initiation de BodyZen**
11h30 par Solène

Espace de déambulation

Showroom éphémère



Espace enfants (4-9 ans)

Atelier lecture, Jeux gonflables

12h00 **Clôture de la journée**



ACTIVITÉS PROPOSÉES

Programme du 04 au 09 mars

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu	Vendredi	Samedi
08h00						
09h00					7 Mixtiv Seniors (Dojo)	Pilates (Dojo)
09h30						
10h00						
10h30						Atelier Coaching
12h00						
14h00						
16h00	Atelier Nutrition				Fitness (Dojo)	Lutte (Dojo)
18h00		Self Defense (Dojo)	Dance Fitness (Hall)			
19h00				BodyZen (Dojo)		
20h00	Badminton (Hall)		Badminton (Hall)		Badminton (Hall)	
21h00		Capoeira (Dojo)		Capoeira (Dojo)		
22h00						
23h00						

ATELIERS D'ÉCHANGES

« Toutes en équilibre »

18h - 19h
lundi
04
mars
« **L'équilibre dans mon assiette** »
animé par Solène FAVEROT
Nutritionniste

19h30 - 12h
samedi
09
mars
« **Je rééquilibre ma vie pour moi** »
animé par Carole MATHEE
Accompagnatrice des possibles

18h - 19h
lundi
11
mars
« **Mes postures d'équilibre** »
animé par Sandrine WILLIAM
Ostéopathe

10h30 - 12h
samedi
16
mars
« **Mon équilibre corps/esprit** »
animé par Mauranne JOLIET
Sophrologue

PAYANT 15 € par atelier et par personne



Sur une initiative de l'ASPTT Fédération
Omnisports, les femmes sont à l'honneur !



L'ASPTT Ile de Cayenne ouvre ses portes à **toutes les femmes**.

Parce que le **Sport**, c'est la **Santé**, le **Bien-Être** & la **Beauté**,

venez découvrir et vous initier à de nombreuses activités sportives encadrées par des éducatrices diplômées.

ATELIERS D'ÉCHANGES

« Toutes en équilibre »

18h - 19h

lundi

11

mars

« Une posture équilibrée,
un corps en harmonie »

animé par Sandrine WILLIAM
Ostéopathe

10h30 - 12h

samedi

16

mars

« J'équilibre mon corps
et mon esprit »

animé par Mauranne JOLIET
Sophrologue

PAYANT

15 € par atelier et par personne

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Programme
du 11 au 16 mars

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h00						
09h30					J'Mactiv Seniors (Dojo)	Pilates (Dojo)
10h00						Fitness Maman-Enfant
10h30						
11h00						Atelier Sophro
11h30						
12h00	Réunion					
16h30						
18h00	Atelier Posture				Fitness (Dojo)	Lutte (Dojo)
18h30						
19h00		Self Défense (Dojo)	Danse Fusion (Hall)	BodyZen (Dojo)		
19h30						
20h00	Badminton (Hall)				Badminton (Hall)	
20h30			Badminton (Hall)			
21h00		Capoeira (Dojo)		Capoeira (Dojo)		
21h30						
22h00						