

PLANIFICATION ENTRAINEMENTS CONTACT 92

SAISON 2018-2019



DATE	HEURE	CATEGORIES	THEME	LIEU
Samedi 1 ^{er} décembre 2018	14h00 - 17h00	14 ans et +	Atelier 1 : Découverte et présentation des passages de grades KTAC et KFC 2018 - 2019 Atelier 2 : Présentation / progression de la distance en combat pieds poings	Gymnase les Meuries 20 Rue de Suresnes 92 380 Garches
Samedi 16 mars 2019			Ateliers 1 : Découverte et présentation des passages de grades KTAC et KFC 2018 - 2019 Atelier 2 : Présentation / progression / travail avec cibles et boucliers	
Samedi 25 mai 2019			Atelier 1 : Découverte et présentation des passages de grades KTAC et KFC 2018 - 2019 Atelier 2 : Présentation / progression / assauts dirigés et assauts libres	

<http://sites.ffkarate.fr/hautsdeseine/>