



Entraînements départementaux Elite Kumité Saison 2018 - 2019



Les entraînements départementaux Elite sont **gratuits** et ouverts à tous les pratiquants du département désirants préparer une compétition, un grade ...

Les entraînements Kumité sont dirigés par Nicolas PAILOT (nicolas.pailot@hotmail.fr)

Pour le Kumité, les pratiquants doivent se munir obligatoirement de protections de poings et de pieds et d'une bouteille d'eau bien sûr !

Date	Lieu	Horaires	Thème	Public
Samedi 29 Septembre	Dojo Patricia Chereau MONTLOUIS	15h00 - 17h00	Préparation de la rentrée	Pupilles à Junior
Samedi 17 Novembre	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15	Techniques de poings, de pieds et balayage - Travail du Zanchin, du timing, de l'efficacité et de la distance	à partir de Pupilles
Samedi 19 Janvier	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15		à partir de Pupilles
Samedi 2 Mars	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15		à partir de Pupilles
Samedi 30 Mars	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15		à partir de Pupilles