

STAGE d'ÉTÉ

(13^{ème} édition)

PRÉPARATION PHYSIQUE / KARATÉ

Oxygénation HAUTE-SAVOIE

21 au 26 Août 2017

Tous styles et tous niveaux / à partir de 10 ans

Du débutant au confirmé, du loisir à la performance

Avec Laurent VALENTIN : 6^{ème} Dan FFKDA, BE2

Karaté, BE Fitness & Musculation (BEAECPC)

THOLLON Les Mémises

« Le Balcon du Léman », site exceptionnel situé entre 1000 et 2000m d'altitude, surplombant le lac Léman

Tarif stage : 130 €

Programme : du Lundi matin 21 au Samedi matin 26 inclus

9h / 11h	18h / 19h30	Activités supplémentaires
Entraînement plein air : Footing Renforcement musculaire Etirements Travail respiratoire Souplesse et fluidité	Entraînement plein air ou en salle selon météo : Méthodes de stretching & de Musculation dynamique Perfectionnement technique Kata-Kumite	- Randonnée (nuit à la montagne) - Espaces aquatiques (piscine-lac) - Rafting/canyoning/via- ferrata/accrobranche...)
Epreuves physiques	Epreuves physiques	Epreuves physiques

Hébergements : locations d'appartements et de chalets en agence, particuliers, hôtels-restaurants, chambres d'hôtes, gîtes, campings... ⇒ site internet www.thollonlesmemises.com

Possibilité de séjour en pension complète en chambre d'hôtes

52 €/jour/personne (réserver le plus tôt possible auprès de L. Valentin)

Contacts : 06 87 76 09 23 / lauleanne@free.fr

Pour réserver le stage, veuillez détacher et retourner le coupon-réponse ci-dessous (1 par personne) à : Laurent Valentin, 41 rue de la Boudière, 54570 Trondes, accompagné d'un chèque de 50 € d'arrhes par personne, à l'ordre de « Club Karaté-Forme ».



Nom/Prénom :

Age Style Grade

Club :

Adresse complète :



: E-mail :