

# STAGE d'ÉTÉ

(14<sup>ème</sup> édition)

Oxygénation HAUTE-SAVOIE

PRÉPARATION PHYSIQUE / KARATÉ

20 au 25 Août 2018

Tous styles et tous niveaux / à partir de 10 ans

Du débutant au confirmé, du loisir à la performance

Avec Laurent VALENTIN : 6<sup>ème</sup> Dan FFKDA,  
BE 2<sup>ème</sup> degré Karaté, BE Fitness & Musculation

## THOLLON Les Mémises

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

Contact :

0687760923

lauleanne@free.fr

Tarif stage : 130 €



## Programme : du Lundi matin 20 au Samedi matin 25 inclus

9h / 11h	18h / 19h30	Activités annexes
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...)
Petits tests physiques	Petits tests physiques	

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

Possibilité de séjour en pension complète en chambre d'hôtes

Ou en appartement : réserver le plus tôt possible auprès de L. Valentin

Contacts : 06 87 76 09 23 / [lauleanne@free.fr](mailto:lauleanne@free.fr)

Pour réserver le stage, veuillez détacher et retourner le coupon-réponse ci-dessous (1 par personne) à : Laurent Valentin, 2 bis rue Général De Gaulle, 54570 Foug, 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 : .....