



**FRANCE SHOTOKAN**  
**« SHOTOKAN OHSHIMA »**

**STAGE TORITE ET NAGEWAZA**

**À partir de Ceinture Noire**

**Dirigé par Richard HIEGEL 7<sup>ème</sup> Dan, Expert Fédéral**  
**Et Jean-Louis VERAN, 6<sup>ème</sup> Dan**

**Les 13 et 14 Avril 2019 à METZ**

**Horaires :** Samedi 10h - 12h ; 14h30 - 18h  
Dimanche 9h30 - 11h30  
Présence fortement recommandée à tous les entrainements

**Lieu :** Dojo du Gymnase de la Grange aux Bois  
Rue de la Baronète – 57070 METZ  
(cf plan ci-dessous)

**Prix :** 30€ (dîner, petit déjeuner, hébergement compris)  
Sinon Gratuit

**Date limite d'inscription : 7 AVRIL 2019**

**Auprès de :** Stéphanie DALBIN  
Par mail : [dalbinsteph@wanadoo.fr](mailto:dalbinsteph@wanadoo.fr)  
ou 06 63 01 46 68.

