

STAGE d'ÉTÉ

(15^{ème} édition)

Oxygénation HAUTE-SAVOIE
PRÉPARATION PHYSIQUE / KARATÉ

19 au 24 Août 2019

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,
BE 2^{ème} 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

Tarif stage : 130 €

laurent.valentin42@sfr.fr

Programme : du Lundi matin 19 au Samedi matin 24 inclus

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

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 / laurent.valentin42@sfr.fr

Pour réserver le stage, veuillez détacher et retourner le coupon-réponse ci-dessous (1 par personne) à : Laurent Valentin, 2 Impasse du Genevaux, 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 :