

## CR STAGE MULTI DISCIPLINE DU 11 NOVEMBRE 2018

Le 11 novembre nous avons effectué un stage multi-discipline réunissant LE NIHON TAI JITSU LE KARATE ET LES ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS.

**Plus de 60 stagiaires ont participé à ce stage.**

Après un échauffement en commun, nous avons effectué trois groupes de travail.

Un groupe enfant, un deuxième groupe adulte et adolescent de blanche à bleu et un troisième groupe adulte marron et noire.

Les trois groupes ont eu un cours 30 minutes de Nihon Tai Jitsu, Karaté et Arts Martiaux Vietnamiens.

En fin de séance nous avons effectué des petits combats enfants contre adultes

