



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DES YVELINES  
DE KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

# STAGE PRÉPARATION PHYSIQUE COMPÉTITION

*Sous la Direction de :*

Edouard Houtman

Préparateur physique

Ce n'est pas un stage de  
remise en forme.  
L'intensité et le travail  
demandé ne  
conviendront pas à des  
compétiteurs qui ne  
seront pas au point  
physiquement.

Dimanche **05 novembre** 2017

Samedi **23 décembre** 2017

*Dates prévisionnelles :*

Dimanche **07 janvier** 2018

Dimanche **11 février** 2018

Dimanche **11 mars** 2018

Dimanche **08 avril** 2018

Dimanche **13 mai** 2018

Dimanche **10 juin** 2018

**Minimes, Cadets, Juniors Seniors : 14h30 à 16h30**

**Tenue :** Jogging, T-shirt, basket, kimono, protections.

**Ouvert aux compétiteurs du CDK78 munis d'un passeport avec licences dont celle de l'année en cours, d'un certificat médical et d'une autorisation parentale pour les mineurs**

**Attention, les lieux d'entraînement changeront au cours de l'année.**

Premier RDV le **05/11/2017**

**GYMNASE PIERRE DE COUBERTIN** (salle sous-sol)

**2 rue Ampère – 78130 Les Mureaux**