



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 **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 : 16h00 à 18h00**

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

**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.**

le **07/01/2018**

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

**2 rue Ampère – 78130 Les Mureaux**