



**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 **11 novembre** 2018

Dimanche **02 décembre** 2018

Dimanche **06 janvier** 2019

Dimanche **17 février** 2019

Dimanche **10 mars** 2019

Dimanche **07 avril** 2019

Dimanche **26 mai** 2019

Dimanche **09 juin** 2019

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 peuvent changer en cours d'année.

GYMNASE PIERRE DE COUBERTIN (salle sous-sol)

2 rue Ampère – 78130 Les Mureaux