

Stage Expert National



Stage expert national

avec

Stéphane MARI
Expert National
6^{ème} DAN

** stage donnant droit à 1 point de bonification*

Tarif : 15 €
Adultes tous niveaux
11h00 – 12h30
15h00 – 17h00

Approche :

- Fondamentaux karaté
- Thèmes postures :
 - * Stabilité
 - * Puissance
 - * Explosivité
- Techniques de percussion
- Distance

**** KATA : UNSU**

Tarif : 8 €
Enfants tous niveaux
09h30 – 10h45

Approche :

- Compétition technique
- Passage de grades
- Dynamique du KATA
- Exercices éducatifs

Dimanche 28 Mai 2023

Gymnase du collège - Chemin de Millary - 25340 Clerval

Paiement CB accepté - Contact : 06-86-83-48-35 - Mail : cdk25.doubs@gmail.com