STAGE DE KARATE "TECHNIQUE"

SOUS LA DIRECTION DE :

M. Jean-Pierre RICHARDEAU et Mme Evelyne BENDELAC

7E Dan **6E DAN**

DIMANCHE 12 MAI 2019
(6H00 de stage)

COSEC de la Vallée de l'Orge
1, rue de Montlhéry
(à côté de la piscine)
91240 SAINT MICHEL SUR ORGE

*** PUBLIC CONCERNE :** Licenciés FFKDA – A partir de la Ceinture Bleue
(présentation de la licence 2018-2019 OBLIGATOIRE)

*** HORAIRES ET PROGRAMME :**

- 09h00-12h00 : Techniques de base / Kata / Assaut Conventionnel
- 12h00-13h00 : Pause déjeuner (prévoir votre pic-nic)
- 13h00-16h00 : Bunkaï / Assauts Semi Conventionnels et Libres

Présence 15' avant le début du stage

Contact : E. BENDELAC : 06 63 90 68 63
evy20@free.fr

PRIX DU STAGE : 20€

SMS KARATE
Gymnase des Mares Yvon – Place Léonard de Vinci - 91240 Saint Michel Sur Orge