

STAGE d'ÉTÉ

Oxygénation HAUTE-SAVOIE

PRÉPARATION PHYSIQUE / KARATÉ

19 au 24 Août 2024

Tous styles et tous niveaux / à partir de 10 ans

Du débutant au confirmé, du loisir à la performance

Avec Laurent VALENTIN, 7ème Dan FFKDA

BE 2^{ème} degré Karaté, BE Culture Physique

THOLLON Les Mémises

« Le Balcon du Léman », site exceptionnel situé entre 1000 et 2000m d'altitude, surplombant le lac Léman

20ème édition

Contact :

0687760923

Tarif stage : 130 €

laurent.valentin42@sfr.fr

Programme : du Lundi matin 19 au Samedi matin 24 inclus

9h / 11h	18h / 19h30	Activités annexes
Entraînement plein air Footing Renforcement musculaire Etirements Travail technique des bases Souplesse et fluidité	Entraînement plein air (ou en salle suivant météo) Méthodes de stretching & de Musculature dynamique Perfectionnement technique Kata-Kumite	Randonnée (nuit à la montagne) Espaces aquatiques (piscine-lac) Rafting ou canyoning, via-ferrata, spéléo, fantasticable...
Petites épreuves physiques quotidiennes		

Hébergements : locations d'appartements et de chalets en agence, particuliers, hôtels-restaurants, chambres d'hôtes, gîtes, campings... ⇒ site internet www.thollonlesmemises.com

Contacts : 06 87 76 09 23 / laurent.valentin42@sfr.fr

Pour réserver le stage, veuillez détacher et retourner le coupon-réponse ci-dessous (1 par personne) à : Laurent Valentin, 2 Impasse du Genevaux, 54570 Trondes, accompagné d'un chèque de 50 € d'arrhes par personne, à l'ordre de « Club Karaté-Forme ».

✂.....

Nom/Prénom :

Age Style Grade

Club :

Adresse complète :

.....

☎ : E-mail :