

# Stage de Karaté

organisé par le  
Karaté Club de Metz



dimanche **12 mai** 2024  
de 8h45 à 11h45

Les Arènes de Metz  
rue Louis le Débonnaire  
57000 METZ

**ALAIN FERRARY**

8ème Dan - Expert Fédéral FFK

**JOEL NUNES**

7ème Dan - Diplôme d'état

Programme

fluidité, relâchement axé sur le Karaté Défense

passerelles entre les Bunkai et le Kumité

travail de défense au couteau



Participation: 20 €  
à partir de 13 ans  minimum



VILLE DE  
**METZ**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**