

# Le Comité MEUSE de KARATE

Vous propose un stage gratuit de  
fin de saison  
**le Samedi 13 juillet**



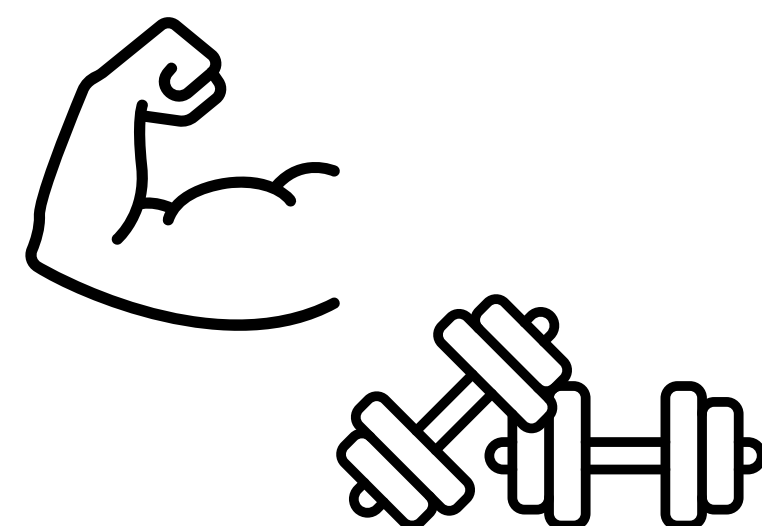
Salle Mariette Vautrin - SAMPIGNY



**Sous la direction de :**  
MEXIQUE Léo 4ème DAN  
Responsable commission KATA

## Au programme :

- **10h-12h** : Préparation physique (extérieur selon météo prévoir une tenue de sport adéquate) **à partir de la catégorie benjamin**



- **12h-13h30** : Pique-nique (chacun prévoit son repas)

**Accessible à tous**



- **13h45-15h45** : Perfectionnement KATA

**Accessible à tous**



**Inscription** : Monsieur MEXIQUE Léo

Tél : 07.60.36.10.40 Mail : [Mexique.leo@gmail.com](mailto:Mexique.leo@gmail.com)

