

# STAGE d'ÉTÉ

Oxygénation HAUTE-SAVOIE

PRÉPARATION PHYSIQUE et KARATÉ

18 au 23 Août 2025

Tous styles et tous niveaux / à partir de 10 ans

Du débutant au confirmé, du loisir à la performance

Avec Laurent VALENTIN, 7<sup>ème</sup> Dan FFKDA

BE 2<sup>ème</sup> 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

21<sup>ème</sup> édition

Contact :

0687760923

Tarif stage : 150 €

[laurent.valentin42@sfr.fr](mailto:laurent.valentin42@sfr.fr)



## Programme : du Lundi matin 18 au Samedi matin 23 inclus

9h / 11h	18h / 19h30	Activités annexes proposées
Entraînement plein air (Station Thollon-les-Mémises)	Entraînement en salle (Dojo d'Evian-les-Bains)	Randonnée (nuit à la montagne)
Footing	Stretching-Musculation	Espaces aquatiques (piscine-lac)
Renforcement musculaire	dynamique-explosivité	Rafting ou canyoning, via-
Etirements	Perfectionnement technique	ferrata, spéléo, fantastible...
Travail des bases Kata-Kumite	Karaté Sportif Kata-Kumite Kata-Bunkai	
Petites épreuves physiques quotidiennes		

Hébergements : locations d'appartements et de chalets en agence, particuliers, hôtels-restaurants, chambres d'hôtes, gîtes, campings... ⇒ site officiel : [www.leman-mountains-explore.com](http://www.leman-mountains-explore.com)

Contacts : 06 87 76 09 23 / [laurent.valentin42@sfr.fr](mailto: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 : .....