

STAGE D'ETE EN BRETAGNE

KARATE SHOTOKAN ET KOBUDO D'OKINAWA

Du 12 au 15 AOUT 2017
Dinard (35)

Sous la direction de
THIERRY BOOMS
4^{ème} Dan FFKDA - 6^{ème} Dan Japon
Diplômé DEJEPS



Le stage est ouvert à tous (styles / grades)

Les débutants sont acceptés.

Programme du stage :

Footing sur la plage, préparation physique ... à l'ancienne ;)

Kihon, kata, bunkai

Les entrainements se dérouleront sur la plage - Prévoir tenue pour pratique en extérieur.
Pour le Kobudo les armes travaillées seront le Sai, le Tonfa, la rame ou Bâton long

Horaires :

SAMEDI / DIM / LUNDI: 10h-12h KARATE
17h-19h KOBUDO

MARDI: 9h-11h KARATE
11h-13h KOBUDO

Tarifs:

Stage complet : 75€

Cours à l'unité : 25€

Renseignements – Réservations : 06 82 02 05 43 / thierry.booms@gmail.com

Facebook: Thierry Booms arts-martiaux