

LES ATELIERS KARATE

2017 - 2018

DIRIGÉS PAR

Areski OUZROUT

6^{ème} dan
BEES 2^{ème} degré

Horaires

Dimanche
de 10h à 12h30

Lieu

Gymnase Millandy
3 rue Georges Millandy
92360 Meudon-la-forêt

Participation

Adultes 20€ - étudiants 15€

RENSEIGNEMENTS

06 64 63 26 61

stage@karate-france.com

ATELIERS THEMATIQUES

Quatre ateliers pour approfondir vos connaissances et vous perfectionner.

Ces ateliers sont ouverts à tous, quel que soit le niveau ou le style.

Chaque atelier est indépendant des autres.

Atelier n°1

Dimanche 26 novembre 2017

Les coups de pied - attaques et défenses

Atelier n°2

Dimanche 21 janvier 2018

Les projections dans les katas

Atelier n°3

Dimanche 18 mars 2018

La respiration et le mouvement

Atelier n°4

Dimanche 3 juin 2018

Comprendre la codification des katas

LES SEMINAIRES - dates prévisionnelles

Séminaire d'été à Meudon du 4 au 8 juillet 2018

Séminaire de rentrée du 1^{er} au 5 septembre 2018