

# ENTRAINEMENT DÉPARTEMENTAL

## KARATÉ CONTACT / FULL CONTACT

**Samedi 16 mars 2019**

**14h00 - 17h00**

**Travail sur cible et bouclier  
Préparation au combat**

**Présentation passage de  
grades KTAC et KFC**

COMITÉ  
FFK

**JEAN CARBONNIER**

**DESJEPS**

**8<sup>ème</sup> Dan**

**Karaté traditionnel**

**Karaté Contact / Karaté Full Contact**

**FRANCIS PLANA**

**DESJEPS**

**5<sup>ème</sup> Dan Karaté Contact**

**Gymnase Les Meuries 20 rue de Suresnes 92380 Garches**

**Renseignements : 06 09 65 34 40/ 06 60 65 80 84**