

# COURBEVOIE SPORTS KARATE

30 € les  
5 cours

25 €  
Module Contact +  
Self-défense

Organise un stage

## MULTI- DISCIPLINES

ouvert à tous (à partir de 14 ans)

20 €  
Module Karaté  
traditionnel

10 €  
le cours

**Lundi 1 au vendredi 5 juillet 2019**  
19h30 - 21h30

Avec

**Thierry PERBAL**

6<sup>ème</sup> dan de Karaté Traditionnel

**Christian LAVERDA**

5<sup>ème</sup> dan de Karaté Contact

**Malik TRABELSI**

5<sup>ème</sup> dan de Karaté Défense Training

**Christophe CABIRAN**

4<sup>ème</sup> dan de Karaté Défense Training & Responsable départemental

**Mohamed CHEMEUR**

4<sup>ème</sup> dan de Karaté Traditionnel

**Programme du stage :**

**Lundi 1 et vendredi 5 juillet :** Karaté traditionnel

**Mardi 2 et jeudi 4 juillet :** Self-défense training

**Mercredi 3 juillet :** Karaté contact



**Courbevoie Sports Karaté**  
www.cskarate.fr - tél. : 06 62 69 57 92  
courbevoiesportskarate@wanadoo.fr



**CourbevoieKarate**  
**CSKarateDefenseTraining**  
**CSKarateContact**



# Stage MULTI-DISCIPLINES

ouvert à tous (à partir de 14 ans)

**Lundi 1<sup>er</sup> au vendredi 5 juillet 2019**  
19h30 - 21h30

## PROGRAMME DETAILLE :

### Lundi 1<sup>er</sup> juillet : Karaté traditionnel

Applications du kata **Kushanku** (*Kanku dai*, *Kosokun dai*) en karaté traditionnel et en self-défense

### Mardi 2 juillet : Self-défense training

Défenses sur percussions, saisies et encerclements

### Mercredi 3 juillet : Karaté contact

Percussions pied / poing + assauts souples

### Jeudi 4 juillet : Self-défense training

Liaison debout / sol - frappes et immobilisations

### Vendredi 5 juillet : Karaté traditionnel

Assauts conventionnels (du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan)

**Ne pas oublier ses protections pour  
le self-défense training et le karaté contact**

Gymnase Jean Blot  
Dojo Karaté (R-1)  
21, rue Pierre Brossolette  
92 400 Courbevoie



**Courbevoie Sports Karaté**  
www.cskarate.fr - tél. : 06 62 69 57 92  
courbevoiesportskarate@wanadoo.fr



**CourbevoieKarate**  
**CSKarateDefenseTraining**  
**CSKarateContact**

