

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^{ème} dan de Karaté Traditionnel

Christian LAVERDA

5^{ème} dan de Karaté Contact

Malik TRABELSI

5^{ème} dan de Karaté Défense Training

Christophe CABIRAN

4^{ème} dan de Karaté Défense Training & Responsable départemental

Mohamed CHEMEUR

4^{ème} 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^{er} au vendredi 5 juillet 2019
19h30 - 21h30

PROGRAMME DETAILLE :

Lundi 1^{er} 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^{er} au 5^{ème} 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

