

a t e l i e r s

KARATE

2022
2023

Areski OUZROUT

7^{ème} dan - DESJEPS - BEES 2



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

participation adultes 20€
étudiants 15€

ateliers ouverts à tous niveaux & styles

06 64 63 26 61

stage@karate-france.com

www.karate-france.com

a t e l i e r s

KARATE

2022

2023

p r o g r a m m e

atelier n°1 *tous niveaux / tous styles*

dimanche 27 novembre 2022 / 10h à 12h30

bien-être, santé, gestion du stress

atelier n°2 *à partir de ceinture verte / tous styles*

dimanche 22 janvier 2023 / 10h à 12h30

kata nijushiho - forme & bunkai

atelier n°3 *tous niveaux / tous styles*

dimanche 12 mars 2023 / 10h à 12h30

techniques de jambes

atelier n°4 *tous niveaux / tous styles*

dimanche 16 avril 2023 / 10h à 12h30

survie au sol

atelier n°5 *à partir de ceinture verte / tous styles*

dimanche 14 mai 2023 / 10h à 12h30

kata unsu - forme et bunkai

LES SEMINAIRES - dates prévisionnelles

Séminaire d'été à Meudon du 5 au 9 juillet 2023

Séminaire de rentrée du 26 au 30 août 2023