

# ENTRAINEMENT DÉPARTEMENTAL

## KARATÉ FULL CONTACT / KARATÉ CONTACT



**FRANCIS  
PLANA**  
DESJEPS - 6<sup>ème</sup> Dan  
Karaté traditionnel  
Karaté Contact  
Karaté Jutsu



### JEAN CARBONNIER

DESJEPS - 8<sup>ème</sup> Dan  
Expert Fédéral  
Karaté Contact  
Karaté Full Contact



TRAVAIL TECHNIQUE

PRÉPARATION AUX GRADES



**Samedi 2 décembre 2023**  
**De 14h00 à 17h00**

Dojo du Gymnase Yves Bodin (Les Meuries)

20 rue de Suresnes 92380 Garches

Renseignements: 06.09.65.34.40 ou 06.60.65.80.84