

a t e l i e r s

KARATE

2023

2024

Areski OUZROUT

7^{ème} dan - DESJEPS - BEES 2

**dimanche
de 10h à 12h30**

**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

2023

2024

p r o g r a m m e

atelier n°1 *tous niveaux / tous styles*

dimanche 21 janvier 2024 / 10h à 12h30

la déstructuration cléf du bunkai

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

dimanche 17 mars 2024 / 10h à 12h30

kata bassai-dai - forme & bunkai

atelier n°3 *tous niveaux / tous styles*

dimanche 5 mai 2024 / 10h à 12h30

de l'assaut conventionnel à l'assaut libre

atelier n°4 *tous niveaux / tous styles*

dimanche 2 juin 2024 / 10h à 12h30

travail de la sensibilité - mains collantes

SEMINAIRE D'ETE - dates prévisionnelles

Séminaire de rentrée du 28 août au 1er septembre 2023