



Stage Combat et Self Défense Programme

17:30-17:45 : accueil vestiaires

17:45-18:00 : échauffement

18:00-18:30 : body karaté => karaté Domont aire 1 & 2 enfants - adultes

18:30-19:00 : techniques de combat en Vat => Nghia Long Oissery aire 1 & 2 enfants - adultes

19:00-19:30 : para karaté => para karaté Eaubonne aire 1 & 2 enfants - adultes

19:30-19:45 : pause

19:45-20:15 : self défense contre et avec bâton court => Nghia long aire 1 & 2 enfants - adultes

20:15-21:15 : pause « repas »

21:15-21:45 : techniques, coup de pied, en combat rapproché => Nghia Long Domont aire 1 & 2 enfants - adultes

21:45-22:15 quyen à l'éventail => Nghia Long Domont aire 1 & 2 enfants - adultes

22:15-22:30 : salut, remerciements, photos

22:30 : FIN