



## Entraînements départementaux Elite Kumité Saison 2021 - 2022



Les entraînements départementaux Elite sont **gratuits** et ouverts à tous les pratiquants du département désirants préparer une compétition, un grade ...

Les entraînements Kumité sont dirigés par Nicolas PAILOT ([nicolas.pailot@hotmail.fr](mailto:nicolas.pailot@hotmail.fr))

Pour le Kumité, les pratiquants doivent se munir obligatoirement de protections de poings et de pieds et d'une bouteille d'eau bien sûr !

Date	Lieu	Horaires	Thème	Public
Samedi 23 Octobre 2021	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15	Techniques de poings, de pieds et balayage  - Travail du Zanchin, du timing, de l'efficacité et de la distance	à partir de Pupilles
Samedi 13 Novembre 2021	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15		à partir de Pupilles
Samedi 15 Janvier 2022	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15		à partir de Pupilles
Samedi 5 Mars 2022	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15		à partir de Pupilles