

# STAGE d'ÉTÉ

(19<sup>ème</sup> édition)

Oxygénation HAUTE-SAVOIE  
PRÉPARATION PHYSIQUE / KARATÉ

21 au 26 Août 2023

Tous styles et tous niveaux / à partir de 10 ans  
Du débutant au confirmé, du loisir à la performance

Avec Laurent VALENTIN, 7<sup>ème</sup> Dan FFKDA  
BE 2<sup>ème</sup> degré Karaté, BE Culture Physique

## THOLLON Les Mémises

« Le Balcon du Léman », site exceptionnel situé entre  
1000 et 2000m d'altitude, surplombant le lac Léman

Contact :

0687760923

Tarif stage : 130 €

laurent.valentin42@sfr.fr

## Programme : du Lundi matin 21 au Samedi matin 26 inclus

9h / 11h	18h / 19h30	Activités annexes
Entraînement plein air	Entraînement plein air (ou en salle suivant météo)	Randonnée (nuit à la montagne)
Footing	Méthodes de stretching & de	Espaces aquatiques (piscine-lac)
Renforcement musculaire	Musculation dynamique	Rafting/canyoning/via-ferrata/spéléologie...)
Etirements	Perfectionnement technique	
Travail respiratoire	Kata-Kumite	
Souplesse et fluidité	Travail explosif	
Petites épreuves physiques quotidiennes		

Hébergements : locations d'appartements et de chalets en agence, particuliers, hôtels-restaurants, chambres d'hôtes, gîtes, campings... ⇒ site internet [www.thollonlesmemises.com](http://www.thollonlesmemises.com)

Contacts : 06 87 76 09 23 / [laurent.valentin42@sfr.fr](mailto:laurent.valentin42@sfr.fr)

Pour réserver le stage, veuillez détacher et retourner le coupon-réponse ci-dessous (1 par personne) à : Laurent Valentin, 2 Impasse du Genevaux, 54570 Trondes, accompagné d'un chèque de 50 € d'arrhes par personne, à l'ordre de « Club Karaté-Forme ».

✂.....

Nom/Prénom : .....

Age ..... Style ..... Grade .....

Club : .....

Adresse complète : .....

☎ : ..... E-mail : .....