



Septembre 2023

Sam. 30 Septembre 2023	ENTRAINEMENT LRNA KATA	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Karaté
------------------------	------------------------	------------------------------------	--------

Octobre 2023

Dim. 1 Octobre 2023	ENTRAINEMENT LRNA COMBAT	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Karaté
---------------------	--------------------------	------------------------------------	--------

Dim. 1 Octobre 2023	SEMINAIRE ARBITRAGE	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Arbitrage
---------------------	---------------------	------------------------------------	-----------

Sam. 21 Octobre 2023	STAGE KRAV MAGA	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Stages
----------------------	-----------------	------------------------------------	--------

Dim. 22 Octobre 2023	STAGE KARATE SANTE	PARTHENAY (79)	Stages
----------------------	--------------------	----------------	--------

Novembre 2023

Sam. 4 Novembre 2023 de 10h à 16h30	ENTRAINEMENT REGIONAL KATA	VILLENAVE D'ORNON	Stages
--	----------------------------	-------------------	--------

Dim. 5 Novembre 2023	STAGE ARBITRAGE KARATE LIGHT/FULL CONTACT	BRUGES (33)	Arbitrage
----------------------	---	-------------	-----------

Sam. 11 Novembre 2023 de 10h à 17h	STAGE K-MIX	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Stages
---------------------------------------	-------------	------------------------------------	--------

Dim. 12 Novembre 2023	STAGE YOSEIKAN	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Stages
-----------------------	----------------	------------------------------------	--------

Décembre 2023

Sam. 2 Décembre 2023	COUPE LRNA SUD LIGHT CONTACT	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Compétition Contact
----------------------	------------------------------	------------------------------------	------------------------

Dim. 17 Décembre 2023	EXAMEN DE GRADES	BRUGES (33)	Grades
-----------------------	------------------	-------------	--------

Janvier 2024

Sam. 6 Janvier 2024 à 14h30	ASSEMBLEE GENERALE LRNA	TALENCE (33)	Réunion
--------------------------------	-------------------------	--------------	---------

Dim. 14 Janvier 2024 de 10h à 16h30	ENTRAINEMENT REGIONAL COMBAT	BRUGES (33)	Karaté
--	------------------------------	-------------	--------

Dim. 21 Janvier 2024	COUPE LRNA LIGHT CONTACT + COUPE LRNA FULL CONTACT	POITIERS (86)	Compétition
----------------------	--	---------------	-------------

Dim. 21 Janvier 2024 de 10h à 16h30	ENTRAINEMENT REGIONAL KATA	GRADIGNAN	Stages
--	----------------------------	-----------	--------

Calendrier 2023-2024

Janvier 2024

Sam. 27 Janvier 2024	STAGE KRAV MAGA	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Stages
----------------------	-----------------	------------------------------------	--------

Février 2024

Du Sam. 3 au Dim. 4 Février 2024	COUPE LRNA KATA/COMBAT - Pup/Benj	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Compétition Karaté
Dim. 4 Février 2024 de 09h30 à 17h	STAGE YOSEIKAN + PREPARATION COMPETITION	BRUGES (33)	Yoseikan Budo
Du Sam. 10 au Dim. 11 Février 2024	CHAMPIONNAT LRNA KATA/COMBAT MCJSV	BOE (47) Centre Omnisports Jacques CLOUCHE 8 Avenue François MITTERRAND	Compétition Karaté

Mars 2024

Du Sam. 2 au Dim. 3 Mars 2024	TOURNOI DE LA VIENNE	POITIERS (86)	Compétition Karaté
Dim. 10 Mars 2024	OPEN LRNA KATA/COMBAT - Pup/Benj	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Compétition Karaté
Sam. 16 Mars 2024	Championnat de FRANCE des Ligues Régionales	MARSEILLE (13)	Compétition Karaté
Sam. 23 Mars 2024 de 10h à 13h	STAGE KARATE MIX	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Karaté Mix

Avril 2024

Sam. 6 Avril 2024 de 09h30 à 16h30	stage arbitrage karate light/full contact	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Arbitrage
Sam. 6 Avril 2024 de 10h à 13h	stage krav maga	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Stages
Sam. 13 Avril 2024 de 09h30 à 17h30	ANNULE —- STAGE KARATE SPORTIF	CREPS TALENCE	Stages

Juin 2024

Dim. 16 Juin 2024 à 14h30	ASSEMBLEE GENERALE ELECTIVE LRNA	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	
Dim. 23 Juin 2024 de 09h à 17h	TROPHEE DUAN BING/ LUTTE CHINOISE/ TUI SHOU	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Compétition Wushu
Dim. 30 Juin 2024	examen des grades	LE BOUSCAT (33) 74 RUE DES ECUS	Grades



Calendrier 2023-2024

Août 2024

Du Ven. 16
au Dim. 18 Août 2024

STAGE PERFECTIONNEMENT COMBAT

POITIERS (86)