

SAMEDI 3 JUIN 2023

A CEYRAT (AGGLOMERATION DE CLERMONT-FERRAND)

STAGE SELF-DEFENSE STAGE KARATE


Ouverts tous niveaux
(débutants inclus)

Centre ARTENIUM
(salle de lutte)
4 parc de l'Artière 63122 Ceyrat

Avec Pascal GIRODET




Expert CN 7^{ème} dan et Diplômé d'Etat Supérieur
Docteur en biomécanique du sport
Master Sport et Performance

	9h30-10h00	Accueil Finalisation des préinscriptions (paiements)
	10h00 - 12h00	Entraînement (2h00) Techniques et tactiques utilisables par tous pour se défendre face à des agressions tout en respectant le cadre juridique de la légitime défense.



12h00-13h30

Pause déjeuner : Les stagiaires du matin et/ou de l'après-midi qui le souhaitent déjeunent sur place ensemble avec l'enseignant (chacun amène repas et couverts).

	13h30-14h00	Accueil Finalisation des préinscriptions (paiements)
	14h00 - 16h00	Entraînement (2h00) Approche ouverte combinant les exercices du karaté traditionnel avec les connaissances modernes (biomécanique, physiologie, etc.) pour une pratique saine et efficace.

Evènements
organisés
par le CADS



Avec le
soutien de :



Si vous payez par
chèque établissez-le
à l'ordre de
« CADS »

Tarif pour
un seul stage
18 €

Tarif réduit multi-stages (-16%)
15 € par stage pour les inscrits à plusieurs stages du même jour, applicable à tous les stages y compris le premier :
Total pour 2 stages : 30 €

**Préinscription
OBLIGATOIRE**
Avant le 1/06

UNIQUEMENT PAR MAIL à girodet.pk@orange.fr en indiquant :
● Nom, Prénom, Club, Niveau, Mail et Tél. mobile
● Le(s) stage(s) concerné(s) : dates et thèmes