



# STAGE KARATE

Ouvert à tous les pratiquants  
d'arts martiaux et défense

## Samedi 6 Avril 2024

ARTENIUM de Ceyrat,  
4 Parc de l'artière, 63122 Ceyrat

### Horaires :

**9h30** : Accueil et inscription des participants

**9h45 - 11:45** : Cours tous niveaux (thème 1)

**14h15 - 16:15** : Cours tous niveaux (thème 2)

Possibilité de repas en commun (inscription le matin)

### Thèmes :

- 1. parades et blocages** : techniques fondamentales et avancées (matin)
- 2. kumite traditionnels** : travail sur les différents aspects techniques (après-midi)

### Tristan Fleury

**Expert Régional FFKaraté**

6<sup>ème</sup> Dan Karaté

3<sup>ème</sup> Dan Yoseikan Budo

Professeur de Tai Chi et de Qi Gong

### Participation :

1 cours : 15,00 €

2 cours : 25,00 €

**Contact** : 06 66 67 41 80  
tristan.fleury@free.fr

