

Stage d'Arts Martiaux

Ouvert à tous les pratiquants d'arts martiaux et défense

Dimanche 23 Mars 2025

ARTENIUM

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)



Thème :

1. Utilités pratiques des différentes postures :

Choisir, adapter et utiliser correctement les postures permet d'améliorer gestes, déplacements et cohérence.

2. **Travail en ateliers** : applications en petit groupes des notions vues le matin (domaines d'application au choix des participants).



Tarifs :

1 cours : 17,00 €

2 cours : 30,00 €

Tristan Fleury

Expert Régional FFKaraté

6^{ème} Dan Karaté - 3^{ème} Dan Yoseikan Budo

Professeur de Tai Chi et de Qi Gong

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

Comité Départemental du Puy-de-Dôme
De Karaté et Disciplines Associées

Tél. 04 73 92 43 44

comitepuydedomekarate@gmail.com - <https://sites.ffkarate.fr/puydedome/>

+
clermont
auvergne
métropole


PUY-DE-DÔME
LE DÉPARTEMENT