

Stage d'Arts Martiaux



Samedi 17 Janvier 2026

ARTENIUM

4 Parc de l'artière, 63122 Ceyrat

Ouvert à tous les pratiquants d'arts martiaux et défense

Horaire :

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 sur place le matin).

Tarif : 1 cours : 17€
2 cours : 30€

Thèmes :

1.Stabilité et instabilité - équilibre et déséquilibre :

- être stable, quand, comment, pourquoi.
- déséquilibrer ou déstabiliser son adversaire.

2.Travail en ateliers :

- application des notions abordées le matin : dans les katas (Tao Lu), les bunkai, en combat...

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 tristanfleury.63@gmail.com



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**