

Stage départemental avec

MITCHI MOCHIZUKI



*Et en partenariat du club
de CASTRES YOSEIKAN*

Samedi 10 et Dimanche 11 Octobre

Programme :

Samedi soir

- 17h30 à 19h30 : Training / Sparring (1h), Technique (1h)

Dimanche

- 9h30 à 10h30 : Cours enfants

- 10h30 à 12h30 : Projections/ Sol (saisie de jambes à la volée ou contrée)

- 14h à 16h : Aïki et armes

Tarif :

- Les deux jours 15 €
- Samedi 8 €
- Dimanche 10 €
- Le training 5 €
- Offert pour les enfants de 6 à 12 ans



Pour plus d'information appeler M. Jean FABRIES 06.33.98.75.00

**COSEC DE LADEN - Rue Marcel
BRIGUIBOUL CASTRES**

