



STAGE PRÉPARATION GRADES

1^{ER}, 2^E, 3^E ET 4^E DAN

COSEC DE MIRECOURT

Salle arts martiaux 62 rue de Bonn Beuel

samedi 6 novembre 2021 14h à 17h



**Sous la direction de
Pascal ANDRE 6^é Dan**

**Accessible à partir de 14 ans, ceinture marron
La présence : des enseignants est recommandée
des jurys au grade est obligatoire**

**KIHON
KATA**

BUNKAÏ

KIHON IPPON KUMITE

IPPON KUMITE

JIU IPPON KUMITE

JU KUMITE

La participation à ce stage apporte 1 point de bonification

Ce stage n'est pas ouvert au public



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



LA VIE EN
VOSGES
le Département

