

**SAMEDI 16 MARS 2024
DE 10H À 12H ET 14H À 15H**

STAGE KARATE

STYLE SHOTOKAN

sous la direction de Jean-Félix
TAMBONE 6° Dan FFKDA



**SALLE POLYVALENTE E.DEMANGE
CHEMIN DE LA ROSIÈRE 88210
SAINT-JEAN-D'ORMONT**

**STAGE GRATUIT - INFORMATIONS :
06-08-32-44-22 - JEANFE24@GMAIL.COM**

PROGRAMME :

10h à 12h :

- Kihons : enchainements, multidirectionnels avec différentes techniques de poings
- Bunkais type compétition : enchainements de plusieurs bunkais simples sur un Kata Heian

14h à 15h :

- Kata Supérieur : Meikyo

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES PAR MAIL* OU PAR SMS* AVANT LE 06/03/2024 :

- Nom
- Prénom
- Club
- Repas à midi (10€ sur réservation)
 - Plat + dessert
 - Boissons non-comprises
 - Règlement sur place

*jeanfe24@gmail.com

*0608324422

