

SAMEDI 15 FEVRIER 2025

DE 9H À 12H

STAGE KARATE

STYLE SHOTOKAN

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



DOJO CPO
CENTRE PIERRE DE COUBERTIN
AVENUE DU HAUT DU FOLL
88000 VITTEL

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

PROGRAMME :

9h à 10h30 :

- Kihons : Enchaînements de plusieurs techniques pieds poings jusqu'à 6 avec rythme et changement de direction
- Optimisation des blocages
- Blocages frappes simultanées
- Applications sur la base des 3 directions début des Heians

10h30 à 10h45 :

- Pause

10h45 à 12h :

- Kata JION

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES PAR MAIL* OU PAR SMS* AVANT LE 25/01/2025 :

- Nom
- Prénom
- Club
- Repas à midi Pizzeria Le Fonti (10€ (enfant) à 20€ (adulte) sur réservation)

- Plat + dessert
- Boissons comprises
- Règlement sur place

*jeanfe24@gmail.com

*0608324422

