

STAGE KARATE à VITTEL

GRATUIT

Complexe Multisports Pierre de Coubertin
(361 Av. Du Haut de Fol)

Samedi 7 Juin 2025

9h30 à 12h30

Ouvert à tous (à partir de 8 ans)

Dirigé par Laurent Valentin, B.E. 2ème Degré, 7ème Dan

Thème : l'importance et la place des kata dans la pratique du karaté, relation indissociable kata-combat

Programme : 9h30-11h étude des kata Heian
11h-12h30 étude de Jion

perfectionnement technique, bunkai, du kata au combat, du combat au kata...

(Possibilité de faire les 2 cours ou 1 seul, au choix)