

KARATE DO

STAGE EN EXTERIEUR

En plein cœur de la forêt de Marchiennes

Jeudi 29 Mai 2014 09h30/11h30

Rendez-vous : 09h00

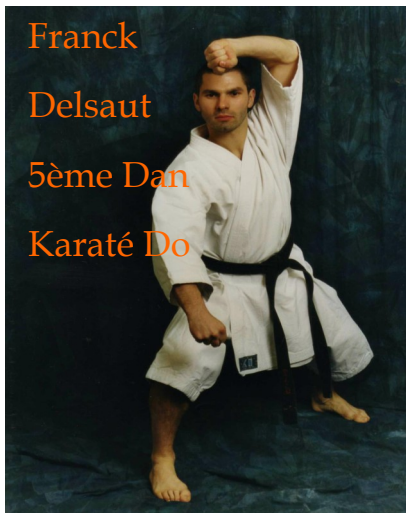
Au Dojo Cécile Nowak

Rue de l'ange gardien

59 870 Marchiennes



Bruno Verfaillie
6ème Dan Karaté Do



Franck
Delsaut
5ème Dan
Karaté Do

2ème départ : en voiture direction la croix au pile

Coût du stage : 10 euros / pers. Inscription sur place

Programme d'entraînement :

Salut : 09h30 forêt de Marchiennes (la croix au pile)

échauffement / assouplissements / Techniques de base et perfectionnement

Katas de base, avancés ou supérieurs / bunkai/Kumité

Tenue : survêtement / baskets / coupe vent

(prévoir tenue traditionnelle en cas d'intempérie, le stage serait alors effectué au Dojo Nowak).

