

U.S.K SOMAIN USAC ORGANISE
UN STAGE DE KARATE
AVEC LE CHAMPION DU MONDE
Mr JUNIOR LEFEVRE
LE DIMANCHE 11 MAI 2014
AU DOJO MARCEL KIREN
COMPLEXE SPORTIF ROGER SALENGRO
RUE FERNAND 59 490 Somain France

STAGE TOUS NIVEAUX

PROGRAMME

10 H 00 - 12 H 00 : KATA
ADOS + ADULTES
Préparation d'un Kata
KIHON, BUNKAI
Travail spécifique...etc

14 H 30 - 15 H 45 : Technique de combat
COURS Enfants
Préparation et amélioration des techniques
Travail spécifique avec partenaire

16 H 30 - 18 H 00 : Cours KUMITE " Combat "
ADOS + ADULTES
Amélioration du combat avec partenaire
Tactique...etc

COÛT DU STAGE : 10 € PAR COURS
INSCRIPTION SUR PLACE

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS :
DELSAUT FRANCK
Tel : 06-76-13-60-19



STAGE TOUS NIVEAUX