



Stage KARATE CONTACT

Samedi 07 Novembre 2009

**10h-12h : Hervé PY, 5^{ème} Dan
Jérôme CLAUDIN, 4^{ème} Dan**

**Initiation au karaté contact
Travail des techniques de bases
(Cours tous publics)**

14h-17h :

Yohann MANSOT, 3^{ème} Dan

**Entraînement sportif
Préparation à la coupe de France Contact zone sud**

Dojo Régional Alain LE HETET
Rue Sacha DISTEL
21800 CHEVIGNY SAINT SAUVEUR

Stage gratuit

**Pour tout renseignements : Arnaud DUFOUR, Directeur Technique de Ligue
Email : dufour.arnaud@gmail.com ou Tél.: 06.75.18.45.22**