



Stage KARATE CONTACT

Dimanche 29 Mars 2009

10h-12h : Patrice PIQUEREZ, 5^{ème} Dan

Initiation au karaté contact

Travail des techniques de bases

(Cours destinés aux Enseignants et pratiquants divers)

14h-16h30 : Jérôme CLAUDIN, 3^{ème} Dan

Yohann MANSOT, 3^{ème} Dan

Entraînement sportif

Préparation aux championnats de France Contact

(Cours destinés aux compétiteurs)

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

Stage gratuit