

# STAGE CARDIO BUDO



**Samedi 30 AVRIL 2011**  
**De 9h30 à 12h30**

Le Stade Laurentin Karaté organise  
un Stage de CARDIO BUDO  
Dirigé par José GALLUCCIO  
Christel et Valérie

Cette manifestation se déroulera au Gymnase Pagnol – 3<sup>ème</sup> Etage –  
95, Rue Albert Camus – 06800 Saint Laurent du Var  
Et permettra à toutes personnes licenciées  
au club ou non, de découvrir le CARDIO BUDO

## **PROGRAMME :**

- 09h15 Accueil des participants
- 09h30 Echauffement, Assouplissement
- Enchainements de Techniques à deux
- Séance Cardio
- Résistance musculaire
- 12h30 Fin du Stage

**PRIX DU  
STAGE**

**10 €**

**Ouvert à tous publics, venez nombreux et,  
Inscrivez-vous auprès des responsables du Club**

## **Renseignements Complémentaires :**

Corinne : 06 10 01 24 25 – Christel : 06 14 29 08 08 – [laurentin.karate@wanadoo.fr](mailto:laurentin.karate@wanadoo.fr)