

Stage été adultes



19-20-21 Juillet

Matinée et/ou Soirée



ASPTT rue F.Mitterrand St apollinaire
(extérieur, Dojo et salle de musculation)

Condition physique (adaptée selon niveau)
karaté(tout niveau)/ Initiation Taichi

Horaires : 10h à 12h et 19h à 21h

A chaque cours : 30 minutes de condition physique, 30 minutes d'initiation au Taichi et 1h de karaté. Possibilité pour des non karatékas de participer à la partie condition physique/taichi.

Coût : stage total matin et soir : 55 euros (4h/jour)

Matinées ou soirées seulement : 35 euros (2h/jour)

Non karatéka : 20 euros (1h/jour)

Inscriptions avec règlement avant le 15 juillet à envoyer
57 rue Vannerie, 21000Dijon à Florence Archimbaud, BEES 2 degré,
BEES musculation, BEES sport pour tous
velivelo2000@yahoo.fr / 06 17 61 26 15

Possibilité de prendre les repas en commun midi et soir (pique nique ou restaurant, à voir sur place)