



# ASPTT DIJON KARATE

**STAGE KUMITE COMPETITION avec  
Bénédict VINCENT & Stéphan LAMURE**



Bénédict



Stéphan, le coach

**Samedi 29 Octobre 9h30 à 12h00  
au dojo de l'ASPTT**

24 rue François Mitterrand, 21850 SAINT APOLLINAIRE

**Au programme : Préparation physique avec Stéphan, puis  
Technique Kumité (Efficacité et Attitude) avec Bénédict**

**Stage ouvert à tous les compétiteurs, de Benjamins à Séniors**

**Participation : 2 euros pour les licenciés de l'ASPTT, 5 euros  
pour les autres**

(renseignement 06.14.38.36.47)