

NOUVEAU DVD KARATE CONTACT

KARATE CONTACT
LES SÉRIES TECHNIQUES ET LEURS APPLICATIONS
DU 1^{er} AU 5^{ème} DAN



DOMINIQUE VALERA
9^{ème} DAN EXPERT FEDERAL
Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées



19 €
Frais de port inclus

Ce DVD présente les 5 séries techniques et leurs applications pour les épreuves officielles des examens de grades de karaté-contact du 1^{er} au 5^{ème} dan.

Il est présenté par Dominique Valéra, 9^{ème} dan, expert fédéral de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées et par son partenaire d'entraînement Amar Bensadallah, 4^{ème} dan.

Ce programme constitue un outil pédagogique indispensable à votre progression dans la pratique du karaté-contact.

F.F.KARATE
et disciplines associées

Référence	Désignation	Prix unitaire	Quantité	Total
CDVD10	DVD Karaté Contact	19 €		

Adresse de livraison :

Nom : Prénom :

.....

CP : Ville : Tél :

Courriel :@.....

Veuillez retourner ce bon de commande avec votre chèque à :

F.F.KARATE Porte d'Orléans - 39 rue Barbès - 92120 Montrouge
Tél : 01 41 17 44 40 - Fax : 01 41 17 08 31 - www.ffkarate.fr

NOUVEAU REGLEMENT DES GRADES DU KARATE CONTACT
(Épreuves du 1^{er} au 5^{ème} dan : les séries techniques)