

STAGE SAMEDI 28 FEVRIER & DIMANCHE 1^{ER} MARS 2009

MITCHI MOCHIZUKI EXPERT FFKDA – DELEGUE MONDIAL YWF

Programme du samedi 28 Février 2009 "Salle polyvalente de l'Etang St-Paul « rue de la Croix »

Samedi après-midi - Stage ouvert à tous les disciplines

Catégories		Montant	Heures
Enfants de 6 à 11 ans :	Apprendre et découvrir	5 €	13h30 à 14h30 (1 heure)
Adultes ouvert à tous les disciplines	Du sol aux atémis	15 €	14h30 à 16h30 (2 heures)
Adultes spécifique Yoseikan Budo	Tchobo/Tambo(armes de mousse) 1 technique/multitudes de situations	15 €	16h30 à 18 h00 (1 heures et 30 mn)

Adultes : du sol aux atémis (2h) = 15 €

Adultes : Tchobo/Tambo (1h30) = 15 €

Possibilité : du sol aux atémis (2h) + Tchobo/Tambo (1h30) = 25 €

Programme du dimanche 1^{er} Mars 2009 "Salle polyvalente de l'Etang St-Paul « rue de la Croix »

Dimanche matin

Formation Yoseikan Training : 8h30 à 11h30 (3 heures) – dont 30 min de training + 30 min sparring

Dimanche après-midi

Remise à niveau 1 à 3^{ème} dan (katas + modalités passage de grade) : 13h30 à 16h30 (3 heures)



Renseignements : 0692 68 87 25 (Arnaud)