

Gymnase Emile Gallé, rue du Général De Gaulle, 54270 Essey-les-Nancy

STAGE EXCEPTIONNEL

3 Ateliers :

► KARATE CONTACT

Préparation physique
Techniques de combat



► KARATE JUTSU

Projections
Lutte au sol



► KARATE DEFENSE

Auto-défense moderne et réaliste



**OUVERT A TOUS LES PRATIQUANTS D'ARTS MARTIAUX
EGALEMENT AUX NON LICENCIES
ET SURTOUT AUX FEMININES A PARTIR DE 16 ANS**

Renseignements :

Ligue de Lorraine de Karaté et Disciplines Associées

18, rue Héré 54000 Nancy

Tél/fax : 03.83.32.51.82

e mail : lkarate@orange.fr

<http://www.ffkarate.fr/lorraine/>

Kimono ou tenu de sport requis

PAF : 10 €

Inscriptions sur place