

# LA LIGUE DE LORRAINE DE KARATE ORGANISE

**Samedi 3 mars 2012**

Au Dojo Régional Avenue Georges Guynemer à Pont-à-Mousson

## **Stage de préparation aux compétitions kumité dirigé par Marjorie LOCK**

Stage ouvert à tous les licenciés, des catégories pupilles à seniors

Stage GRATUIT

### **PROGRAMME :**

**DE 17h15 à 20h00 :**

- 17h15 à 18h30 :  
Perfectionnement des techniques de combats
- 18h30 à 20h00 :  
Tournoi amical par poule afin de rencontrer le plus d'adversaires possible en situation de compétition

