

# FORMATION DES ENSEIGNANTS à la pratique du BODY-KARATÉ

**Le samedi 20 novembre 2010 de 14h à 18h**  
**A la MJC de Vaulx-en-Velin, 13 avenue Henri Barbusse.**

**Intervenante : Angéla ALFANO**

2 ème Dan Tai-Jitsu Professeur Diplômée d'Etat,  
Expression gymnique et disciplines associées, option Fitness.

**Formation prise en charge par la Ligue du Lyonnais de Karaté et réservée  
aux enseignants et encadrants licenciés FFKDA.**

**Programme de la formation :**

- Apprentissage d'un répertoire basique au stade avancé.
- Variations et déclinaisons des exercices.
- Mise en application avec évaluation pratique des stagiaires.

Les stagiaires doivent se munir d'une paire de baskets propres et d'une serviette.  
Pour les exercices pratiques vous pouvez vous munir de vos CD d'entraînement.

**Renseignements:**

Aline MARTINEZ, responsable de la commission Body-Karaté et  
Yoseikan-training de la Ligue du Lyonnais.

**Tél :** 06 13 77 85 76

**E-Mail :** [aline.vaulxmag@free.fr](mailto:aline.vaulxmag@free.fr)

**PS /** Pour une meilleure organisation, veuillez vous inscrire en renvoyant le  
coupon ci-dessous soit par e-mail soit par courrier à :

**Aline Martinez 23 rue des Maires André 01700 Beynost.**



-----  
**COUPON D'INSCRIPTION AU STAGE DE BODY-KARATÉ  
DU 20 NOVEMBRE 2010**

**NOM :** ..... **Prénom :** .....

**Téléphone :** ..... **E-Mail :** .....

**CLUB :** .....