

STAGE NOËL

Les 21, 22, 23 Décembre 2015

A POISY - HAUTE-SAVOIE 74

Perfectionnement Katas

Sotokan Karaté club de Haute-Savoie dirigé par :

DUMONT Raymond 7ème dan

DUMONT Gamra 6ème dan

HORAIRES les 21,22,23/12/15

Matin : de 9h30 à 11h30 *

Après-midi : de 15h00 à 17h00

POUR PARTICIPER

Age minimum, 10 ans

catégorie benjamin, minime,

cadet, junior, sénior

Grade minimum ceinture verte

TARIFS

Stage complet : 60 €

Le cours : 15€

PROGRAMME

En fonction du niveau et de l'âge :

Les 5 heians

- **Bassai Dai**
- **Kanku Dai**
- **Jihon**
- **Empi**
- **Unsu**
- **Gojo shiho sho**
- **Kanku Sho**
- **Ganga ku**

INSCRIPTION : à renvoyer la feuille d'inscription avec règlement au plus tard le 19/12/15

Inscription en ligne www.karatedumont.com

Infos

Adresse postale et lieu du dojo :

Shotokan Karaté Club de Haute-Savoie 47 Chemin des lunes 74330 POISY