

# 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](http://www.karatedumont.com)**

**Infos**

**Adresse postale et lieu du dojo :**

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