



STAGE DE NOËL



SAMEDI 17 DECEMBRE 2011

Journée karaté pour toutes et tous !



STAGE ENFANTS 6 - 13 ans :

sous réserve d'inscriptions suffisantes (10 mini)

8h30 Accueil

9h00 Préparation physique.

10h - 12h KATA

12h - 13h Repas (à apporter)

13h - 14h Activités / Jeux calmes.

14h - 16h KUMITE

16h - 16h30 Goûter offert.



KATA A LA LOUPE

à partir de 10 ans :

16h30- 18h30 : Heian Nidan

- *Apprentissage technique global*
- *Applications techniques*
- *Self-défense*

REPAS DE NOËL

APERITIF DINATOIRE 19h30

**Venez nombreux fêter
cette fin d'année au Dojo !**

Il suffit d'apporter un petit quelque chose à **boire** et à **manger** pour partager un moment convivial !

Merci
de vous
inscrire
rapidement !