

Stage de Karaté-do Shotokai Murakami *Dirigé par Sensei Luis de Carvalho*

Du vendredi 20 au dimanche 22 mars 2015

**Gymnase du stade de Latécoère,
Chemin de la plaine, 31130 BALMA (M° Balma-Gramont)**



Vendredi 20 mars :

- 19h à 21h : Entraînement commun, tous niveaux
Repas de stage, restaurant à 21h30, inscription sur place.

Samedi 21 mars :

- 9h à 10h30 : Cours débutants
- 10h à 12h : cours confirmés
Repas offert à tous les pratiquants
- 16h à 17h30 : cours débutants
- 17h à 19h : cours confirmés
Repas de stage, restaurant à 20h, inscription sur place.

Dimanche 22 mars :

- 9h à 10h30 : cours débutants
- 10h à 12h : cours confirmés
Repas libre sur place (possibilité d'amener son pique-nique)
- 13h30 Passages de grade
- 14h30 à 16h30 : dernier entraînement commun, tous niveaux

Coût du stage : 45 euros (repas de Samedi midi offert)
Contact : Jésus Aguila, 06 87 15 66 57 ; aguichan@orange.fr