KARATE DO BELLEDONNE GAN-KEIKO 2020

STAGE ADOS / ADULTES

02 MARS AU 07 MARS 2020

Horaires : **19h à 20h30** **Dôjô de Brignoud du lundi au vendredi soir**

10h à 12h **Dôjô de Brignoud le samedi matin**

Thèmes:

Kata Wankan	**lundi, mercredi et vendredi**
Self-défense travail au sol	**mardi et jeudi**
Etude Ren Zuki Kumite	**lundi, mercredi et vendredi**
	Samedi : synthèse du programme de la semaine

Participation: **STAGE GRATUIT**

A rendre avant le 22/02/2020 ou réponse par Email à : karatedo.belledonne@free.fr

rtechnique.kdb@gmail.com

Nom : **Prénom :** **Je participerais au stage OUI / NON**

12 rue Lamartine – 38190 BRIGNOUD / Tél. 07.81.49.36.10 / Ass. Loi de 1901 n° W381003742 / Affiliation F.F.K.D.A n° 0380625 / Agrément Jeunesse et Sports n°3801002

E-Mail : karatedo.belledonne@free.fr Site https://karatedo-belledonne.sleto.fr Face book: https://www.facebook.com/Karatedo.belledonne