

stage gratuit

GRANGER JACQUELINE
Responsable COMMISSION FEMININE

11 rue LEOPOLDINE
16340 - L'ISLE D'ESPAGNAC
☎ 06 98 58 46 52
✉ ja.granger@free.fr

SAMEDI 25 février 2012

Gymnase LEON BLUM-boulevard Léon BLUM- 16800 SOYAUX

STAGE de Ligue KARATE - Organisé par la « Commission Féminine »

Ouvert aux licenciés tous grades- Masculin & Féminin

Intervenant **EVE BOUREAU- 5ème DAN**



9h30- 10h30 BODY KARATE (Prévoir des baskets- tee-shirt), débutants
et non licenciés acceptés pour cette pratique, à partir de 16 ans.

10h45- 12h KARATE CONTACT (prévoir les protections)

Intervenant **FREDERIQUE VITRAC- 6ème DAN**



KARATE TRADITIONNEL- 14H- 16H KATA- BUNKAÏ - tous niveaux

OUVERTURE DE LA SALLE A 9H pour tous renseignements s'adresser à Jacqueline GRANGER.

Possibilité de restauration Cafétéria