



# UNION CHATILLON CLUB



Directeur Technique : **Gilles Collat 8<sup>ème</sup> Dan de Karaté** – Médaillé d'or jeunesse et Sports

**D.E.** Perfectionnement Sportif - **B.E.** Métiers de la Forme



## STAGE DE TBT



**SAMEDI 01 AVRIL 2023**

**15H00 – 17H00**

Gymnase **LANGEVIN WALLON** 9, rue Henri Gatinot - 92320 Chatillon



### Le but du stage :

- Enchaîner 2H00 de functional training en intensité moyenne en musique.
- Découvrir comment porter des techniques de combats de manière efficace et sans se blesser.
- Pour les débutants des options seront proposées afin que tous les participants puissent suivre le rythme.

**Bouteille d'eau et bonne humeur requises !**

STAGE DIRIGÉ PAR : **Philippe 4<sup>ème</sup> Dan**

*DIF – CQP*

### STAGE TOUS NIVEAUX

Inscriptions : Auprès des professeurs – **Bulletin ci-dessous à compléter et à imprimer**



OFFERT

### BULLETIN D'INSCRIPTION

OFFERT

**NOM :** \_\_\_\_\_ **PRENOM :** \_\_\_\_\_ **AGE :** \_\_\_\_\_

**SIGNATURE :**

*(Des parents pour les mineurs)*

**STAGE TBT – 01/04/23**