



UNION CHATILLON CLUB



Directeur Technique : **Gilles Collat 8^{ème} Dan de Karaté** – Médaillé d'or jeunesse et Sports

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



STAGE DE SELF / KARATÉ



SAMEDI 15 AVRIL 2023

15H00 – 17H00

Gymnase **LANGEVIN WALLON** 9, rue Henri Gatotot
92320 Chatillon



Le but du stage :

- Enchaîner 2H00 de Karaté mêlés à des techniques de self défense et de Karaté boxing.
- Découvrir comment porter des techniques de combats de manière efficace
- Découvrir les bases du combat
- Appliquer des techniques de Self Défense

Bouteille d'eau et bonne humeur requises !

PROFESSEUR : Laurent 3^{ème} Dan

DIF – CQP MAM

STAGE TOUS NIVEAUX A PARTIR DE 12 ANS

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



BULLETIN D'INSCRIPTION

OFFERT

NOM : _____ **PRENOM :** _____ **AGE :** _____ **GRADE :** _____

SIGNATURE :

(Des parents pour les mineurs)

STG. SELF-KRT – 15/04/23