

# Ateliers KARATE

2018 - 2019

*Dirigés par*

Areski OUZROUT

7<sup>ème</sup> dan - BEES 2<sup>ème</sup> degré

*Horaires*

Dimanche

de 10h à 12h30

*Lieu*

Gymnase Millandy

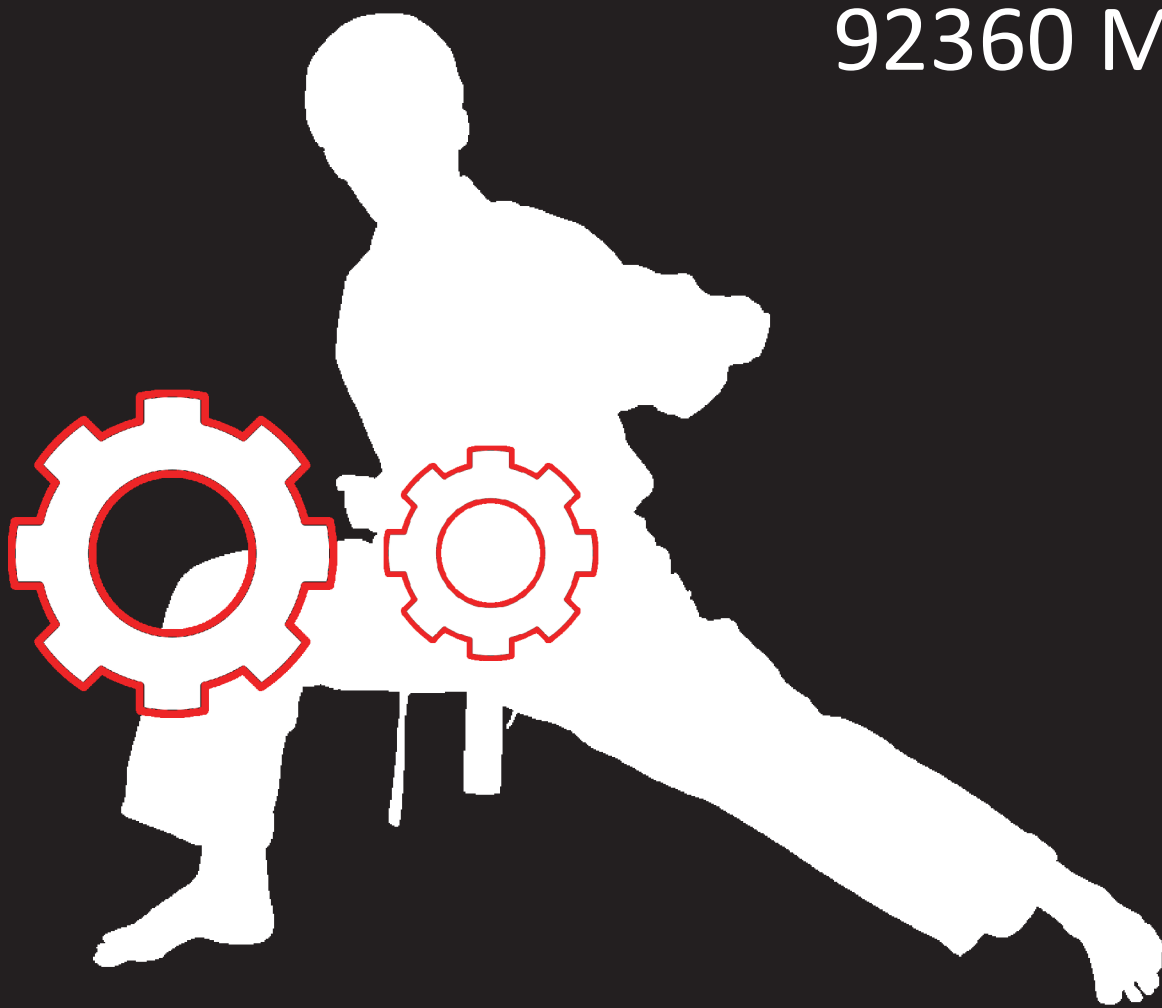
3 rue Georges Millandy

92360 Meudon-la-forêt

*Participation*

Adultes 20€

Etudiants 15€



*Renseignements*

06 64 63 26 61

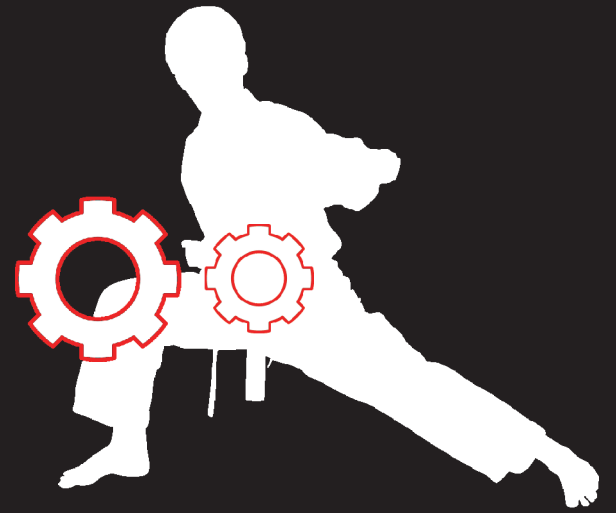
[stage@karate-france.com](mailto:stage@karate-france.com)

[www.karate-france.com](http://www.karate-france.com)

# Ateliers

# KARATE

## 2018 - 2019



*Atelier n°1*

Dimanche 25 novembre 2018

*utiliser les katas de base en self-défense*

*Atelier n°2*

Dimanche 13 janvier 2019

*Torsions et luxations*

*Atelier n°3*

Dimanche 24 mars 2019

*utiliser les techniques mains ouvertes*

*Atelier n°4*

Dimanche 19 mai 2019

*progresser vers l'assaut libre*

### LES SEMINAIRES - dates prévisionnelles

Séminaire d'été à Meudon du 3 au 7 juillet 2019

Séminaire de rentrée du 28 août au 1<sup>er</sup> septembre 2019