



FICHE INFORMATION

KARATÉ : stages ados adultes débutants

Animateur : Fabrice DURAND

Jour et heure :

Dimanche 10h00 à 11h00 (ados adultes débutants)

Calendrier :

(4 dates seront proposées ; merci de consulter le site internet pour les dates exactes)

Effectif

Mini : 8 / Maxi : 12

(Ouverture du cours avec un minimum de 8 inscriptions)

Niveau d'entrée

Aucun pré-requis. Toute personne souhaitant s'initier au Karaté est la bienvenue.

Contenu / Objectif du stage

Initiation aux fondamentaux de Karaté.

Objectifs

Découverte du Karaté pour toute personne souhaitant s'y initier.

Tenue

Tenue de sport (survêtement, short, t-shirt au choix), une bouteille d'eau et une serviette.



FICHE INFORMATION

KARATÉ : stages ados adultes déjà adhérents ASLC

Animateur : Fabrice DURAND

Jour et heure :

Dimanche 11h00 à 13h00 (ados adultes déjà adhérents ASLC)

Calendrier :

(4 dates seront proposées ; merci de consulter le site internet pour les dates exactes)

Effectif

Mini : 8 / Maxi : 12

(Ouverture du cours avec un minimum de 8 inscriptions)

Niveau d'entrée

Pratiquants ayant déjà au moins un an de pratique.

Contenu / Objectif du stage

Perfectionnement.

Objectifs

Approfondissement des fondamentaux du Karate (kihon, kata, kumite).

Tenue

Karategi, une bouteille d'eau et une serviette.