



**Comité Départemental
de Karaté et Disciplines
Associées
de l'Aveyron**



Ligue Occitanie

Stage combat départemental

Dimanche 15 Octobre 2017

8h 30 - 11h30

au dojo du Pré Lamarque à Rodez

Stage organisé par le comité départemental

Dirigé par

Roberto ANTONIO, Lionel FREZAL, Thierry DOULS

Assisté par **Bruno IMBERT**

Programme :

1^{ère} partie de 8h30 à 9h30 = Réveil cardio-musculaire

2^{ème} partie de 9h45 à 11h30 = Techniques pieds/poings

Prévoir une paire de baskets et une bouteille d'eau

Cette formation est ouverte à tous, compétiteur ou non compétiteur, jeune ou moins jeune, gradé ou non gradé .

Ce stage gratuit est ouvert à tous les karatékas du département licenciés FFKDA à partir de benjamin et ceinture jaune minimum.

Renseignements :

Président CDK12 Philippe Blaise : 06-84-57-64-70

DTD Franck Gracia : 06-86-85-91-05

Venez nombreux !

Franck GRACIA

D.T.D.-12

Philippe BLAISE

Président CDK-12