CD 37 KARATE

Entrainements départementaux Elite Kumité
Saison 2015 - 2016

Les entraînements départementaux Elite sont **gratuits** et ouverts à tous les pratiquants du département désirants préparer une compétition, un grade ...
Les entraînements Kumité sont dirigés par Nicolas PAILOT (nicolas.pailot@hotmail.fr)
Pour le Kumité, les pratiquants doivent se munir obligatoirement de protections de poings et de pieds et d'une bouteille d'eau bien sûr !

Date	Lieu	Horaires	Thème	Public
Samedi 3 Octobre	Dojo Patricia Chéreau Rue du Saule Michaud MONTLOUIS	14h - 16h	Techniques effectives Attitude & Distance	à partir de Pupilles
Samedi 21 Novembre	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15	Techniques effectives & Déplacements	à partir de Pupilles
Samedi 23 Janvier	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15	Techniques de poings & Enchainements	à partir de Pupilles
Samedi 27 Février	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15	Techniques de jambes & Enchainements	à partir de Pupilles
Samedi 23 Avril	Dojo des Hautes Varennes Rue des provinces MONTS	10h15 - 12h15	Déplacements & Balayage	à partir de Pupilles