

KARATE-DÔ SHOTOKAÏ

Collectif Auvergne Rhône-Alpes

SEMINAIRE REGIONAL CEINTURES BLEUES MARRONS NOIRES

Samedi 16 Avril 2016

Dirigé par les Sensei :

Alain MITRANI - Philippe BELLA - Damien BERT - Nicolas MOULIN - Xavier BOULAI
au Dôjô de Montagnat (01)

Programme du séminaire :

9h00 -

Accueil des pratiquants

9h30 - 10h00 -

Taiso

10h00 - 11h00 -

Keiko 1

11h00 - 12h00 -

Keiko 2

12h30 -

Déjeuner

14h30 - 15h00 -

Taiso

15h00 - 16h00 -

Keiko 3

16h00 - 17h00 -

Keiko 4

17h00 - 18h00 -

Keiko 5

18h00 - 18h45 -

Shiatsu

19h00 -

Réunion Professeurs Instructeurs

A partir de 20h

Soirée festive

Tarifs :

30€ - Inscription avant le 10 Avril

40€ - Inscription le jour même

Renseignements :

shotomontagnat@gmail.com

06 15 56 35 77 - Karine Chaussinand.