

42^e STAGE INTERNATIONAL

KARATÉ DO

Serge CHOURAQUI 9^e dan
Bernard DUMOULIN 8^e dan

du samedi 25 au mercredi 29 juillet 2015

à BRACIEUX (18 km de BLOIS)

BRACIEUX 2015



ART DOJO - Photos : Denis Boulanger et SIK

Infos & Réservations 01 43 22 19 85 chouraqui.serge@9business.fr



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT :

KARATÉ-DO – 42^{ème} Stage International

Serge CHOURAQUI, 9^e Dan - Bernard DUMOULIN, 8^e Dan
du samedi 25 juillet au mercredi 29 juillet 2015 à **BRACIEUX** (18 km de Blois)

Renseignements : T : 01 43 22 19 85 - P : 06 85 30 21 61 - @ : chouraqui.serge@9business.fr - www.sikarate.fr

MATIN : 8h30 -10h30

- Footing
- Assouplissements
- Techniques de Base et Perfectionnement
- Katas de Base et Avancés et Supérieurs (Bunkai)
- Ateliers Kata : Shotokan, Wado-Ryu, Shitotyu
- Karaté Jutsu

APRÈS-MIDI : 17h30 -19h30

- Techniques de Combats
- Kumité
- Entraînement à la Compétition
- Mise en situation

Passage de KUYS en fin de Stage
(avec l'autorisation du professeur)



Hébergement :

- Camping de Bracieux (inclus dans le prix du stage)
- Possibilité de loger à l'hôtel (réserver à l'avance)

Repas :

- Pris individuellement (nombreux petits restaurants)

Loisirs :

- dans le camping : piscine, tennis : 2 courts
- Dans les environs : Visite des châteaux de la Loire, promenades en forêt.

AUTORISATION PARENTALE pour les mineurs

Ce stage se déroule à BRACIEUX (41- Loir et Cher)
à 180 km de Paris, à 18 km de Blois.

Frais de participation :

- Stage complet : 170 € - Comprenant l'hébergement camping du samedi 25 au mercredi 29 juillet 2015.
- Possibilité à la journée : 45 €

Diplôme de stage

Bienvenue Welcome Bienvenida Benvenuto 歡迎 Welkom Willkommen ...



