Karaté-do

Jean-Louis MOREL

7ème Dan, Expert fédéral

Vendredi 10 et samedi 11 février

J.S.Coulaines karaté

COSEC, place de la Gironde, face à la piscine de Coulaines
Salle de gymnastique le vendredi et dojo le samedi
(La ville de Coulaines correspond au côté nord de la ville du Mans)

Vendredi 10 février : cours tous grades à partir de ceinture orange

19h30 à 22h00 : Les déplacements, sans partenaire puis en application à deux.

Nouveauté cette saison nous allons utiliser les deux cours du samedi pour permettre de bien décomposer le kata, ce qui permettra à ceux qui ne le connaissent pas ou peu de bien se situer et à ceux qui le connaissent, de bien approfondir les subtilités de ce kata.

Samedi 11 février, tous grades :

10h00 à 12h00 **Unsu** (étude technique et bunkaï).

15h00 à 17h30 kata **Unsu** (suite de l'étude technique et bunkaï).

Tarifs :

Adultes :	Moins de 20 ans :
1 cours 15 €	10 €
2 cours 25 €	15 €
Stage complet : 35 €	25 €

Renseignements : Jean-Philippe Paris
06-50-67-80-13
jep.paris@wanadoo.fr