



Hervé Delage

7^{ème} Dan shotokan

Vendredi 16 janvier 19h00 à 21h00

Dojo du gymnase Victor Hugo,
rue Georges Bizet
72700 Allonnes

Samedi 17 janvier 10h00 à 12h00 et 14h30 à 16h30

Dojo JSC Coulaines
Place de la Gironde
72190 Coulaines



Thème général la mobilité.:

Nous étudierons la mobilité dans les assauts conventionnels, une technique de jambe et les enchaînements.

Participation : 1 cours 15 €, 2 cours 30 € stage entier 40 €

Renseignements : 06-50-67-80-13, 06-24-22-19-68 jep.paris@wanadoo.fr