

Stage de Karaté-do Shotokai Murakami *Dirigé par Sensei Luis de Carvalho*

Du vendredi 5 au dimanche 7 février 2016
Gymnase du stade de Latécoère,
Chemin de la plaine, 31130 BALMA (M° Balma-Gramont)



Vendredi 5 février :

- 19h à 21h : Entraînement commun, tous niveaux
Repas de stage, restaurant à 21h30, inscription sur place.

Samedi 6 février :

- 9h à 10h30 : Cours débutants
- 10h à 12h : cours confirmés
Repas offert à tous les pratiquants
- 16h à 17h30 : cours débutants
- 17h à 19h : cours confirmés
Repas de stage, restaurant à 20h, inscription sur place.

Dimanche 7 février :

- 9h à 10h30 : cours débutants
- 10h à 12h : cours confirmés
Repas libre sur place (possibilité d'amener son pique-nique)
- 13h30 Passages de grade
- 14h30 à 16h30 : dernier entraînement commun, tous niveaux

Coût du stage : 45 euros (repas de Samedi midi offert)
Contact : Jésus Aguila, 06 87 15 66 57 ; aguichan@orange.fr