



Stage Karaté Rentrée 2010



au Domaine de Lembrun
- Le Temple sur Lot -



Pascal SIGNAT 6ème Dan
Arbitre international kumite et kata

28 et 29 août 2010



Anatole ABADIA 6ème Dan
Responsable école des cadres
Aquitaine

Venez pratiquer dans un lieu d'exception avec des experts en karaté afin de préparer la saison dans une ambiance chaleureuse ...

Tarifs : 88 € le stage complet avec hébergement, restauration et activités sportives

Programme : sur le thème «préparation physique» - travail des katas et bunkai
le samedi : 10h - 12h et 15h - 17h
dimanche : 10h - 12 h et 14h30- 16h (challenge des 50 katas)

Renseignements : Domaine de Lembrun - 47 100 Le Temple sur Lot - 05 53 40 50 50 -
www.lembrun.com - lembrun@hotmail.com

