

-----STAGE KATA-----

Avec Nadia DUMONT 5ème Dan

Multiple fois Championne de France,

Championne d'Europe cadette

Vice Championne d'Europe Sénior

Finaliste Mondial

de 1989 à 1995



**SHOTOKAN
KARATE CLUB**

ECOLE DUMONT



Du 29 au 31 octobre 2019
HAUTE-SAVOIE - POISY

À partir de la catégorie pupille
De la ceinture jaune à noire
Uniquement licencié FFK DA

Accueil : entre 8h30 et 9h00

Échauffement, prépa physique : 9h à 10h

Spécifique kata matin : 10h15 à 12h15

Pause déjeuner (prévoir pique nique sur place) : 12h15 à 14h30

Spécifique kata après-midi : 14h30 à 16h30

16h45 à 17h15 : Goûter à partager

17h15 à 18h15 : Retour des parents pour chercher les mineurs

ATELIER ZEN SHIATSU (dernier jour du stage) : 18h15 à 19h15

Suite au stage intensif, place à la récupération ! Ce cours vous est offert ainsi que les personnes de votre choix, parents, amis pour un moment de partage et de relaxation accessible à tous.

Tarif extérieur : STAGE COMPLET 90 €

Tarif adhérents SKC HS : STAGE COMPLET 70 €

- 20 % sur le montant total pour 2 membres de la même famille

- 30 % sur le montant total pour 3 membres de la même famille et plus

➔ Lieu du stage : 47 Chemin des lunes, les creusettes 74330 POISY
Places limitées, réservez par sms ou par mail (règlement au début du stage)
Nadia DUMONT 06 61 34 33 93 ; nadia.dumont@free.fr