

Stages KARATE



PASCAL WENGER 6^e dan

(Élève de Sensei Jean-Pierre Lavorato 9^e dan)

Jeudi 19 septembre 2019

De 18h30 à 19h45

niveau débutants (tout âge, blanches à oranges)

De 19h45 à 21h15

niveau avancés (tout âge, vertes à noires)

Au dojo du

**CENTRE DE KARATE ET ARTS MARTIAUX
GRAND-SACONNEX (GE)**

Rue Sonnex 2, École le Pommier-Espace Pom', au sous-sol
CH-1218 GRAND-SACONNEX

Thèmes : kihon-kumité multi-directionnels,
bunkai



<http://www.ckam.ch>

MICHEL MAURER 6^e dan

(Élève de Sensei Jean-Pierre Vignau 9^e dan)

Mercredi 25 septembre 2019

De 18h00 à 19h00

niveau débutants-moyens (tout âge, blanches à vertes)

De 19h00 à 20h30

niveau avancés (tout âge, bleues à noires)

Au dojo du

KARATE DO ESTAVAYER (FR)

Rte de la chapelle, Salle de gym Amarante, au sous-sol
CH-1470 ESTAVAYER-LE-LAC

Thèmes : les kumités,
atémi jitsu – self défense

<http://www.karate-do-estavayer.ch>



STAGES GRATUITS OUVERTS AUX CLUBS REGIONS GENEVE ET FRIBOURG – SANS INSCRIPTION PREALABLE