

KARATE-DO

Stage d'été dirigé par Yvon LE LAGADEC
Ceinture noire 7^{ème} dan, DESJEPS

- Vendredi 4 Juillet 2014, de 19 h à 20h30.
- Samedi 5, de 10h à 12h et 17h à 19h.
- Dimanche 6, de 10h à 12h.

Dojo, le cube à PLOUAGAT (côtes d'Armor)

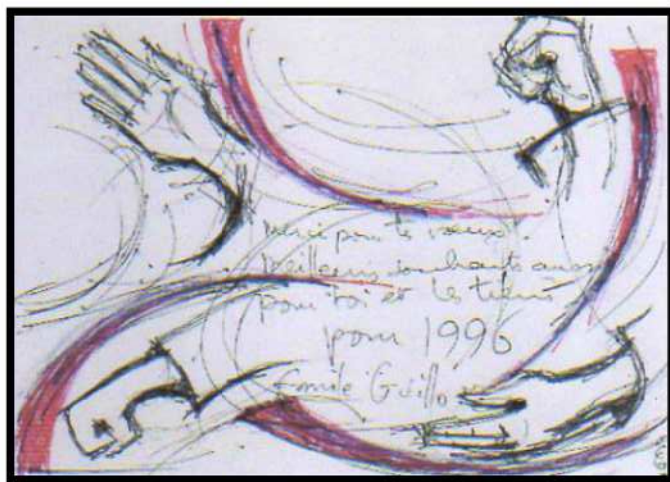
Support pédagogique : kata Gankaku

Thème du stage :

- ❖ Fluidité et Globalité, prise de conscience des trajectoires, de la respiration et des déplacements.
- ❖ Equilibre et Déséquilibre.

Présentation du livre
« Karaté et Aquarelle »,
en hommage à
Emile Guillo.

(Recueil à vocation
pédagogique)



Stage réservé aux ceintures noires de plus de 18 ans.
Le stage est gratuit