

5^{ème} STAGE DE KARATE-DO SHOTOKAN

Sur L'île de Noirmoutier

Le Dimanche 1^{er} Juillet 2018

RDV à 9h30 au Dojo de l'Epine

Cours effectué sur la plage suivant le
temps de 10h à 12h30



*Emmanuel Damour
Prétendant 6^{ème} Dan*



David Bonnin 6^{ème} Dan

Thème abordé : - Kwon multidirectionnels avec applications

Kata : Heian Nidan sur différentes séquences avec mise en situation



Renseignements : La Chapelaine Karaté

secretariat@alck.fr ou

Mr Bonnin David au 09.80.44.91.95

