

Programme du stage du dimanche 11 décembre 2016

Lieu : dojo de Coutances

Ouvert à tous les pratiquants, compétiteurs ou non-compétiteurs, à partir de minimes.

9h-9h15 : accueil

9h15 – 10h15 : préparation physique

10h30 – 12h15 : kumité avec Marcel Le Balanger

12h15 – 13h15 : repas (apporter son pique-nique)

13h15 – 14h : rudiments d'arbitrage

14h – 15h30 : 2 ateliers (chaque participant choisit) : kumité avec Marcel Le Balanger ou kata avec Corentin Castronovo

16h – 17h30 : kata avec Corentin Castronovo.