



## KYOKUSHIN TRAINING - KATA & BUNKAI

Préparation aux passages de grades fédéraux et Kyokushin et aux compétitions Kata

### LIEU, DATE, HORAIRES

#### Dimanche 9 décembre

Boulevard Marcel Pagnol 28500 Vernouillet

Rendez-vous à 9h45, fin prévue vers 17h30 (présence aux 2 cours de la journée obligatoire, merci de prendre vos dispositions)

### PROGRAMME

Cours commun et groupes de travail, sous la direction de Shihan Bertrand Kron.

- Bases techniques
- Bunkai

Travail sur divers ateliers de niveaux selon les souhaits des présents et selon les niveaux de pratique des participants.

- Pinan
- Katas supérieurs
- Préparation aux compétitions et aux passages de grades FFK et Kyokushin

### TARIF

- Gratuit pour les pratiquants à jour des documents administratifs FKOK de la saison en cours.
- Coût du stage en l'absence de licence FKOK de la saison en cours : 20 €.

### INSCRIPTIONS MEMBRES FKOK

Reçu au plus tard **8 jours francs avant la date du stage**, par eMail en précisant :

- Club
- Nom & Prénom
- Âge
- Grade Karaté
- Numéro de timbre FKOK de la saison en cours (ou numéro de passeport fédéral Kyokushin pour les étrangers).

### INSCRIPTIONS NON MEMBRES FKOK

Reçu au plus tard **8 jours francs avant la date du stage**, par courrier accompagné du règlement en précisant :

- Club
- Nom & Prénom
- Âge
- Grade Karaté
- Numéro de timbre FFK de la saison en cours.

REPAS LIBRE - Possibilité de repas en commun dans un restaurant proche.

Commission Technique FKOK