



KYOKUSHIN TRAINING - KATA & BUNKAI

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

Préparation aux passages de grades et aux compétitions Kata, le contenu du stage sera déterminé le jour même par les participants en groupes de travail selon les instructeurs présents.

Cours commun et/ou groupes de travail, sous la direction de Shihan Bertrand Kron avec la participation des instructeurs FKOK.

- 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.

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 FKOK 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