



**KYOKUSHIN TRAINING - KATA & BUNKAI**  
Préparation aux passages de grades fédéraux

**LIEU, DATES, HORAIRES**

**Dimanche 4 décembre**

Dojo Pagnol, Boulevard Marcel Pagnol à Vernouillet (28)

Rendez-vous à 9h30, 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 présences des hauts gradés français et selon les niveaux de pratique des participants.

- Pinan
- Katas Ura
- Katas respiratoires
- Katas supérieurs 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 sur fichier d'inscription Excel disponible auprès de votre Branch-Chief.

**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 FKOK de la saison en cours (ou numéro de passeport fédéral Kyokushin pour les étrangers).

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

**Shihan Bertrand Kron**