



KARATÉ ACADEMY ASHI BARAI
PRÉSENTE



空手道
足払い

STAGE DE KARATÉ



INSTRUCTEURS

FRANÇOIS VAN BINST-8E DAN

JACKY LEMAIRE-8E DAN

FILIPPO ALLATTA-7E DAN

ONUR ATES-5E DAN

**ADRESSE : CLOS DES ASTERS 6,
ANDERLECHT 1070**

**SALLE DE GYM DE L'ÉCOLE DES ASTERS,
ENTRÉE PAR L'AVENUE DES MILLEPERTUIS**

CONTACT/RÉSERVATIONS : 0486 181 056

Programme des cours			
Heures	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
	8 à 6e kyu	5 à 2e Kyu	1er Kyu et Dan
13h00 à 13h15	Mise en condition, assouplissements		
13h15 à 14h15	Kihon - Kumite	Kata - Forme	Kihon - Kumite
14h30 à 15h30	Kata - Forme	Kihon - Kumite	Kata - Forme
15h45 à 16h45	Kata - Bunkai	Kata - Bunkai	Kata - Bunkai