

AVEC
FRANÇOIS VAN BINST
JUAN PABLO
JACKY LEMAIRE
OMUR ATES

KARATÉ ACADEMY ASHI BARAI
PRESENTE

KARATE STAGE

27/05/2023



**KARATE
ACADEMY
ASHI BARAI**

SAMEDI

DE 13H À 16H45

1 COURS - 20 €

3 COURS - 40€



ADRESSE : ASTERHOEK 6,
ANDERLECHT 1070

ECOLE LES ASTERS
ENTRÉE PAR L'AVENUE DU MILLEPERTUIS

CONTACT/RESERVATIONS: 0486 181 056

Programme des cours			
Heures	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
	8 - 6 kyu	5 – 2 Kyu	1 Kyu – Dan
13:00 – 13:15	Mise en condition, assouplissements		
13:15 – 14:15	Kihon - Kumite	Kata - Forme	Kihon - Kumite
14:30 – 15:30	Kata - Forme	Kihon - Kumite	Kata - Forme
15:45 – 16:45	Kata - Bunkai	Kata - Bunkai	Kata - Bunkai