

Stage de **KARATE**

SENSEI

François VAN BINST
 Jacky LEMAIRE
 Juan Pablo DELGADO
 Onur ATES

20 AVRIL 2024

14h - 18h
 1 cours 20 €
 3 cours 40 €

空手道



RENSEIGNEMENTS

François VAN BINST
 +32 486 18 10 56
 Jacky LEMAIRE
 +32 475 63 01 01

DINER

A partir de 19h
 Prix: 22 € (une boisson
 comprise)-réservation
 sur le compte de
 Jacky LEMAIRE:
 BE68 0011 2345 7434

Centre Namurois des sport **TABORA**
 Avenue de Tabora 21 - 5000 NAMUR

Training Sessions			
Groups	I	II	III
Schedule	8 – 6 Kyu	5 – 2 Kyu	1 Kyu – Dan
14:00 – 14:15	Warm-up Session		
14:15 – 15:15	Kihon - Kumite	Kata	Kihon - Kumite
15:30 – 16:30	Kata	Kihon - Kumite	Kata
16:45 – 17:45	Kata Bunkai	Kata Bunkai	Kata Bunkai