



STAGE

Karate KUMITE

24 & 25 avril 2010
avec
Christelle Sturtz

- 7 fois Vainqueur Coupe de France Wado
- 6 fois Vainqueur Coupe d'Europe Wado en équipe
- 5 fois Vainqueur Coupe d'Europe Wado en individuel
- 3^e Coupe du Monde Wado

Samedi 24 avril

- 10h00 - 12h00 : Condition physique et préparation mentale
- 14h30 - 15h30 : Ent. pour enfants (tout grade/âge) **5 €**
- 15h30 - 17h30 : Kumite, enchaînements et esquives
- 17h30 - 18h30 : Etirements/discussion ouverte

Dimanche 25 avril

- 9h30 - 12h00 : Tactiques de combat

Condition de participation

Niveau minimum : ceinture orange
ou avoir 12 ans

Au

Hall Sportif à Kayl
96 r. du Faubourg
L - 3640 Kayl (Käl)

Organisation :



www.karatekayl.lu

www.wado.lu

