

Stage Kumite / Randori complet

Dimanche 04 février 2007

Dirigé par Pascal Vigneron : - 4^{ème} DAN FFKAMA de Karate-TaiChi Sun Ate
- 16 fois Champion de Belgique de Karate
- Préparateur physique

Et Danny Covyn : - 1^{er} DAN de Karate et de Ju-jitsu
- Champion de Belgique de Boxe Anglaise,
de Ju-jitsu et de Karate Contact
- Diplômé A.D.E.P.S.

Le stage se déroulera le **dimanche 04 février** de 11h à 13h et de 13h45 à 16h
au centre de fitness Acinapolis de Jambes.
(16 rue de la Gare Fleurie, 5100 Jambes)

Au programme :

- Pieds poings (Karate, boxe, TRAVAIL INTERNE, ...)
- Projections (Judo, Ju-jitsu)
- Sol (immobilisations, clés, étranglements)
- Sol avec frappes
- Self-défense
- Combats
- Etirements

Le prix de stage est de 20 € sous réservation et de 25 € sur place.
Pour inscription et renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.

Sportivement :

Danny COVYN
danny.covyn@hotmail.com
0474/ 41 43 64

Pascal VIGNERON
0484/ 14 49 11



**Pizzeria
Cinecitta**
081/30 07 02



ACINAPOLIS
VOTRE COMPLEXE CINEMA

Service vente a emporter et livraison a domicile



081/304 024