

**STAGE** de LIGUE

**28 mars 2015**

# KARATE CONTACT

**Mathieu LE MOAL – DEJEPS**

*Resp. Karaté Contact Normandie*

[mathieu.karate@gmail.com](mailto:mathieu.karate@gmail.com)

06.62.84.31.67

**FLERS (Dpt. de l'Orne)**

*Dojo - Complexe du Hariel*

Rue du Hariel

61100 Flers

**14h à 15h15 – DECOUVERTE**

**Ouvert à tous (à partir de 12 ans) !!**

*Initiation au Karaté-Contact et Semi-Contact*

**15h30 à 17h30 – SYNERGIE**

**Ouvert à tous les licenciés FFKda, pratiquants, professeurs...**

*Travail pieds-poings, échange sur les spécificités du Karaté-Contact  
et le programme technique*

**Ligue de Normandie de Karaté et Disciplines Associées**

Tél. : 02 35 67 62 61 – [ffkarate.normandie@orange.fr](mailto:ffkarate.normandie@orange.fr)

<http://www.ffkarate.fr/normandie/>