

## STAGE CARREFOUR DE KARATE

# SAMEDI 8 FÉVRIER 2020

## LA TOUR-DE-PEILZ

### **Programme :**

#### **09h30 à 10h20 BODY KARATE**

Eveil du corps en musique et condition physique

*Intervenant : Donato Zecca (KC Jaguar Vallorbe)*

#### **10h30 à 11h20 KARATE-JUTSU**

Kaeshi Waza

*Intervenant : Reynald Olivier (KC Cobra Fribourg)*

#### **11h30 à 13h00 PIC-NIC CANADIEN**

**Chacun apporte de quoi manger et boire**

#### **13h10 à 14h00 KOBUDO**

Initiation aux armes traditionnelles okinawaiennes

*Intervenant : Laurent Batiste (AOKKS - KC La Tour-de-Peilz)*

#### **14h10 à 15h00 KARATE DEFENSE TRAINING**

Techniques en percussion et applications en défense

*Intervenant : Mario Gheza (KC Aigle et Swiss KDT)*

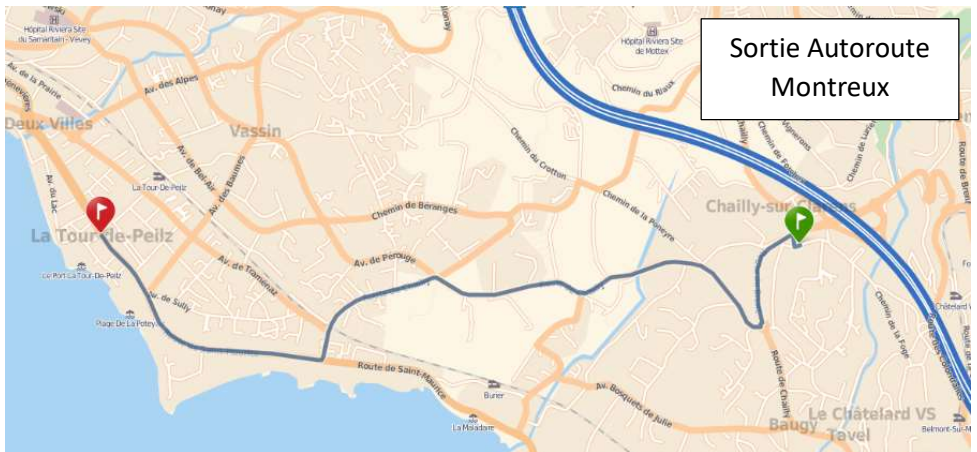
### **Prix :**

Stage gratuit pour tous les membres de l'AVFK

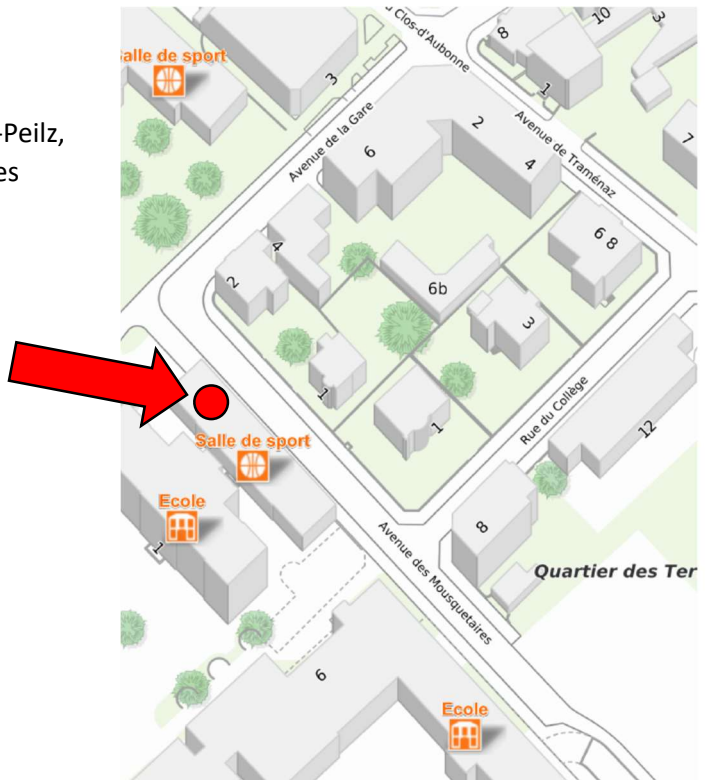
### **Lieu :**

Salle de Gym des Marronniers, Avenue des mousquetaires, 1814 La Tour-de-Peilz  
(voir plan au verso)

Pour toutes informations : [mgheza@hotmail.com](mailto:mgheza@hotmail.com)



Arrivé à La Tour-de-Peilz,  
prendre l'avenue des  
Mousquetaires.



Lieu :  
Salle de Gym des Marronniers  
Avenue des Mousquetaires  
1814 La Tour-de-Peilz