



5^{ème} KEIKO DE RENTREE
RUTO DOJO KARATE-DO JKA – KANSEI KARATE DO SHOTOKAN JKA

Samedi 17 Septembre 2022
Espace Raymond MOUTET
Avenue Paul et Marguerite JOUVE
04510 AIGLUN



Nicolas PETIT
4^{ème} Dan JKA



Fidélis RAZA
4^{ème} Dan JKA

PROGRAMME

9h petit déjeuner d'accueil
9h30-10h15 réveil musculaire
(footing + stretching)
10h30-11h45 karaté do
12h-13h pause déjeuner
13h15-14h30 karaté do
14h45-16h karaté do
16h15-17h30 : Self Défense

TARIFS

Stage complet + déjeuner : 30€
1 cours + déjeuner : 15€
2 cours + déjeuner : 20 €

Avec suppléments

Samedi soir : restaurant à 19h30
Pensez à réserver votre hôtel
(Nombreuses chambres d'hôtes
dans le secteur)

RAPPEL: Pensez à votre tenue running !!!!

Renseignements:

06.77.04.21.57
rutodojojka.04@gmail.com

Réservation en ligne:

<https://ruto-dojo-karate-jka.s2.yapla.com/fr/event-28146>

