



France Japan Karate Association
Région Hauts-de-France



Invitation gratuite
Journée de pratique pour tous
Enfants / Ados / Adultes
Débutants & Expérimentés

Rassemblement JKA Hauts-de-France

&

25^{ème} anniversaire du Karaté Club Rantigny

Samedi 26 octobre 2019

Programme :

10h00 / 12h00 : Travail en ateliers

Apprentissage ou revue des épreuves de compétition / Cours d'arbitrage / kata & kumité / Préparation aux passages de grade / Cours adapté par niveau

12h00 / 14h00 : Pause déjeuner (sandwicherie sur place)

14h00 / 16h00 : Mise en situation

Kata / Kumité / Arbitrage

16h30 / 17h30 : Cours gratuit

20h00 : Soirée dansante (sur inscription adultes 25€, enfants -12 ans 15€)

Réservation auprès de Thierry TOURILLON

NE PAS OUBLIER :

Arbitrage : sifflets pour l'arbitrage (+ drapeaux si possible)

Compétition : Protections nécessaires en fonction de la catégorie

Adresse gymnase & réservations soirée :

**KARATE CLUB DE RANTIGNY
SALLE DES SPORTS DE RANTIGNY RUE SACCO ET VANZETTI
60290 RANTIGNY**

Contact JKA Hauts-de-France

**David BENHAOUADAH
06.60.91.47.29.**