

# STAGE DE KARATE



**Lundi 25  
et Mardi 26  
Octobre 2021**

**THEME :  
COMPETITION  
De 8H30 – 18H00**

**LIEU : SARZEAU  
Dojo - Parc des sports**

**OUVERT A TOUS - Les places sont limitées**

**Coût : 60 € pour les deux jours**



Email : [shoshin@shoshin.fr](mailto:shoshin@shoshin.fr)

Fb : shoshin arts martiaux

Instagram : shoshin vannes

**06.07.59.14.78**

**Programme adapté  
à chacun :**

- Combat - Kata - Bunkai  
Individuel et par équipe

- Préparation physique  
intérieur et extérieur

- Exercices de préparation mentale  
dans différentes situations

Prévoir son pique nique pour le midi.

**Date limite d'inscription:  
Jeudi 21 octobre 2021**