

# KARATE MARTIAL

## ENERGIE INTERNE



**SAMEDI 4 - DIMANCHE 5**

**JUILLET 2015**

### TARIFS

Inscriptions préalables  
Formule Week-end : 20 euros  
Formule 1 jour : 10 euros  
Buffet : 20 euros

**Centre National  
d'Entraînement de la FFKDA**  
200, rue Hélène Boucher  
ZAC Jean Mermoz  
CASTELNAU-LE-LÈZ 34170

[www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)

# STAGE NATIONAL

Zone  
Sud

Sous la Direction Technique de

**Guy SAUVIN - Hanshi - Sei dō jyuku**

**Bernard SAUTAREL - Hanshi - Naibu karate dō**

### SAMEDI 4 JUILLET

9h30 à 10h00 : Accueil des participants  
10h00 à 11h30 : Cours distinct en atelier  
11h30 à 13h00 : Cours commun sur Energie Interne  
15h00 à 16h30 : Cours distinct en atelier  
16h30 à 18h00 : Cours commun sur Energie Interne  
19h30 : Buffet - Repas convivial

### DIMANCHE 5 JUILLET

9h30 à 11h00 : Cours distincts en atelier  
11h00 à 13h00 : Cours commun sur Energie Interne  
Thème : Le travail énergétique dans les katas  
Cours adulte à partir de ceinture marron

Contact : Elodie Guillemain

Mail : [secreariat@ffkarate.fr](mailto:secreariat@ffkarate.fr) ou Tél. : 01 41 17 44 45

**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées