



# STAGE KARATE à ARSAC

Rencontre avec le club de karaté de BIGANOS

**7 décembre 2013**

**LOIC VAREZ**  
Instructeur  
fédéral 4<sup>ème</sup> DAN



**Dojo d'ARSAC**

**(derrière l'église et la mairie)**

**Programme**

**10h - 12h Stage gratuit ouvert aux licenciés**

**Thèmes KIHON - IPON KUMITE**

**12h - 14h Prévoir un pique nique (salle chauffée)**

**14h - 16h Inter-clubs ARSAC / BIGANOS**

**Contacts**

**Loïc VAREZ**

**06 46 30 30 49**

**Joëlle GUIGNIER**

**06 21 81 04 77**

