



**SAMEDI 17/11/2012**

**GYMNASSE DE LA BANQUE DE FRANCE  
LONGUES - 63270 VIC LE COMTE**

**STAGE PRIVE**

dirigé par

**Mitchi MOCHIZUKI**

**Expert International**

*Programme :*

14h00 à 15h00	<b>ENFANTS</b>	6 à 12 ans
15h00 à 15h55	<b>ADULTES tous niveaux</b>	<b>YOSEIKAN CARDIO-TRAINING</b>
16h00 à 16h55	<b>ADULTES tous niveaux Cours techniques</b>	Séries bras/jambes (frapper et remiser)
17h00 à 17h55	<b>ADULTES tous niveaux Cours techniques</b>	Projection / sol
18h00 à 19h00	<b>ADULTES Cours avancés</b>	Yoseikan Happo Développement atémis & couteau

*Tarifs :*

<b>ENFANTS</b>	1 h	7 €
<b>ADULTES</b>	4 h	25 €
<b>CARDIO-TRAINING seul</b>	1 h	7 €

# INSCRIPTION AU STAGE

NOM + PRENOM : \_\_\_\_\_

CLUB : \_\_\_\_\_

Règlement : \_\_\_\_\_ €

chèque à l'ordre de ARCAY

espèces

