



Dojo Nonancourt



Shihan, Sensei, Sempai,

Nous invitons vos jeunes et moins jeunes champions à participer au 2ème
"Kyokushin Training 2010" organisé par le club de Nonancourt.

Ce training gratuit (ouvert à tous et à partir de 14 ans) aura lieu le **samedi 23 janvier 2010 de 15h à 18h** au gymnase de la ville en face de la grande place et sera dirigé par **Sempai Delaunay Baptiste** multiple champion de France et compétiteur international.

3 heures seront donc consacrées au Kyokushinkai sur des exercices spécifiques qu'il a appris et qu'il utilise pour l'enseignement et sa préparation à la compétition.

- Echauffement / Travail à deux
- Paos
- Sparring

Les pratiquants devront ramener des gants, protège tibia-pieds, une paire de paos (ou un bouclier) pour deux, une bouteille d'eau, un dogi (kimono) et le plus important le fighting spirit !!

Le tout sera clôturé par un pot de l'amitié en toute simplicité...

Pour toutes informations contactez Baptiste au **06.79.38.31.67**
Salutations sportives,

OSU !

Dojo Okinawa Kan Kyokushin Karaté

B.P 9 – 27320 NONANCOURT

Tél : 02.32.60.16.14 / 06.79.38.31.67

Email : okinawakan@orange.fr / Website : <http://www.okinawa-kan.com>