

Programme Karaté / Self defense

	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
<u>Matin</u>	Echauffements Ethique des arts martiaux	Echauffements Techniques de coups de poings et déplacements	Echauffements Techniques pieds / poings	Initiation Boxe Thai Comparaison des Techniques	Récapitulation des techniques
<u>Après-Midi</u>	Introduction aux bases du Karaté et Self Defense	Techniques de coups de jambes et travail au sol	Techniques de défense contre pieds/poings Contre-attaque	Multisports	Multisports Présentation
<u>Heure approximative</u>					

<u>du retour</u>					
------------------	--	--	--	--	--