

# Stage de Karaté à LANGRES

**12 et 13 avril 2014**

**Johnny Gence Senseï**  
5ème dan

**Bruno Bandelier**  
3ème dan



## Samedi 12/04 :

**Stage avec Bruno Bandelier – Tous publics**

Thème : « Analyse physique et biomécanique de la frappe appliquée au karaté-do »

**15h00 – 18h00** : Tous ages, tous niveaux

**19h00** : Dîner-débat (avec Johnny Gence)

Thèmes : karaté, musculation, nutrition...

## Dimanche 13/04 :

**Stage avec Johnny Gence – Tous niveaux**

Thème : « Action/réaction, phénomène physique et psychique appliqué au karaté-do »

**10h30 – 12h00** : Adultes et ados dès 12 ans

**14h00 – 15h00** : Enfants dès 7 ans

**15h15 – 17h00** : Adultes et ados dès 12 ans

## Tarifs :

**Samedi** : Adultes : **5€** (gratuit pour les ados et enfants)  
Dîner-débat : **30€**

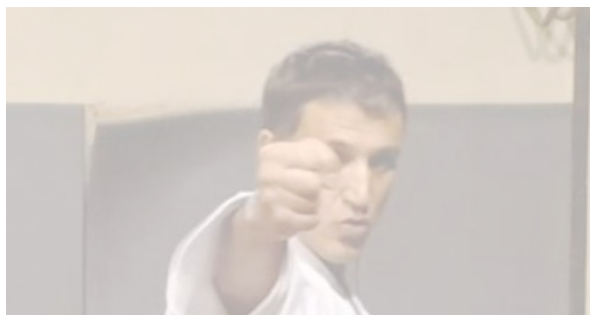
**Dimanche** : Adultes et ados : **10€ par cours** ou **15€ les 2 cours**  
Enfants : **5€**

## Renseignements :

Bruno Bandelier

06 78 92 11 72

[bruno.bandelier@wanadoo.fr](mailto:bruno.bandelier@wanadoo.fr)



<http://karate-blog.net/>