

# KARATE



## Stage

Hervé RAYMOND 6ième dan

## Les Sorinières

Dimanche 20 Novembre

10H00-12H00

KC des Sorinières

Rue des Papillons

44840 Les Sorinières

Ceinture orange à noire - 10 €

## Des bunkai aux kumités

Liens entre bunkai et kumités  
Adaptation, efficacité, réalisme