

KARATE



Stage

Hervé RAYMOND 6ième dan

La Roche sur Yon

Dimanche 30 AVRIL

10H00-12H00

Dojo de l'Angelmière

Chemin de l'Ornay

85000 La Roche sur Yon

Ceinture orange à noire - 10 €

Shin Gi Tai

Shin : esprit, ciel - Gi : technique, terre - Tai : corps, homme

Nous étudierons ces 3 piliers essentiels pour progresser en karaté do.