



1^{er} Séminaire ceinture noire

La Commission des Grades a le plaisir de vous inviter à son 1^{er} séminaire de ceintures noires.

Conditions d'accès

- Etre ceinture noire de Taekwondo
- Etre en ordre de licence-assurance 2014

Moniteur

Decamps Alain (7^{ème} Dan – niveau 1 ADEPS)
Danneau Nicolas (7^{ème} Dan – niveau 2 ADEPS)
Nathalie Uro (5^{ème} Dan)
Pieter Thewis (5^{ème} Dan)
Michaël Manzo (5^{ème} Dan)
Dewandre Olivier (4^{ème} Dan - niveau 1 ADEPS)

Descriptif

Les ceintures noires se rassemblent pour revoir des techniques et en apprendre de nouvelles comme les Poomsaes supérieurs, les techniques d'hoshinsul, les techniques de couteaux et bâtons, les Il, Sam et Chokki.

Programme du jour

Les Poomsaes supérieurs, les techniques d'Hoshinsul, les techniques de couteaux et bâtons, les Il, Sam et Chokki

Date et heure

Date : 09/02/2014
Heures : 9h00-12h00

Lieu

Hall omnisport
Rue du stade, 23
7110 Houdeng-Goegnies

Participation aux frais

10 €

Tenue

Dobok et chaussures de taekwondo

Renseignements

Decamps Alain: 0495/22.87.34 ou alainjackdecamps@gmail.com
Dewandre Olivier: 0477/89.75.74 ou dewandre.trolin@gmail.com
Secrétariat ABFT: 02/347.34.77

Remarques pratiques :

- Le stage commencera à l'heure. Soyez donc en tenue à 8h45
- Prendre son carnet de licence