



Séminaire ceintures noires **1er stage de préparation au jump 2016**

La Commission des Grades a le plaisir de vous inviter à son séminaire de ceintures noires.

Conditions d'accès

- Etre ceinture noire de Taekwondo
- Etre en ordre de licence-assurance 2015

Moniteur

Decamps Alain J. (7ème 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 : 26 septembre 2015

Heures : 9h00-12h00

Lieu

Complexe sportif de Grivegnée
Rue Nicolas-Spiroux, 55
4030 Grivegnée

Participation aux frais

10 €

Tenue

Dobok et chaussures de taekwondo

Renseignements

Decamps J. 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