

PROVINCIALE KARATE STAGE VKF WEST-VLAANDEREN (WKV)

ZATERDAG 22 SEPTEMBER 2018

MR.V ARENA, OOSTENDE

STAGE OLV VTS GEDIPLOMEERDE TRAINERS
MET O.A. VOLGENDE THEMA'S:

- SHODAN SHIKEN VOORBEREIDING
- WEDSTRIJDTRAINING KUMITE
- KARATEBIOMECHANICA IN DE PRAKTIJK
- JEUGDTRAINING (-12) KUMITE + KATA
- KATA & BUNKAI GOJU RYU
- KATA & BUNKAI SHOTOKAN

4 TRAININGSKEUZES PER SESSIE

PROGRAMMA:

- 9u30: deuren open, inschrijving & betaling
- 10u30 - 12u00: 1e sessie
- 12u00 - 13u00: lunch (graag eigen lunchpakket voorzien)
- 13u30 - 15u30: 2e sessie

VKF leden met geldige
vergunning:
10 euro / -12j: 5 euro

Elke deelnemer moet op
vraag van de organisator
zijn geldige VKF vergunning
kunnen voorleggen

Adres:
Sportparklaan 6 (De Schorre)
8400 Oostende

