



## *Entrainement Karaté Contact*

Dirigé par

Gérard Lacomme 6ème DAN

Et

Christophe Blaise 4ème DAN



**Samedi 4 Novembre 2023**

9h30 – 12h

***Dojo de Sébazac***

*Thème :*

- *1er partie : bases techniques*
- *2ème partie : Arbitrage et préparation à la compétition*

**Cette manifestation ouverte à tous les licenciés FFKDA.**

Renseignements : [cd12karate@gmail.com](mailto:cd12karate@gmail.com)

Gérard LACOMME : 06 09 61 43 38

**Entrainement départemental gratuit – Venez nombreux**



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**