

# STAGE NUNCHAKU

**DIMANCHE 22 MARS 2020**

DOJO ASPTT METZ

DE 9H00 A 12H00

1 rue des Hauts Peupliers Metz

## TRAINING SESSION TRADITIONNEL NENBUSHI



### CHRISTIAN BARSZNICA

*Professeur diplômé d'état BEES 1er degré*

*Enseignant Référent Nenbushi*

*Instructeur Fédéral Nunchaku et Self défense*

*3e DAN Nunchaku IBA*

### INITIATION

Mouvements de base

Katas traditionnels

Combinés de base

Atemi Nunchaku

Nunch-Boxing

**PARTICIPATION : 10 €**

