



# COMITE FRANÇAIS DE SAMBO

## Occitanie

### Circulaire stage national technique et de préparation au grade noir

Date : Dimanche 27 novembre 2022

Lieu : Salle des Art Martiaux  
10 Rue de l'astrée  
34770 Gigean

Inscriptions : sur intranet club (espace évènement)  
Seul les + 16 ans peuvent être inscrits

Programme :

9h00 : accueil des participants

9h30: début du stage technique

12h30 : pause déjeuner (une buvette sera sur place réservé sont panier repas par mail à l'adresses suivante : [t.queau@sambofrance.com](mailto:t.queau@sambofrance.com))

Menu : Sandwich au thon ou au poulet , chips, une boisson, un dessert 7€

13h30 : présentation des Grades

15h30 : travail sur les grades

17h30 : clôture du stage