



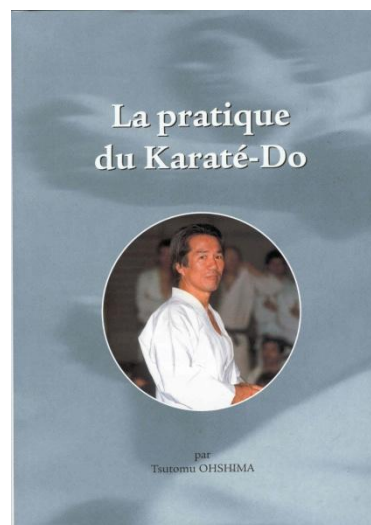
France Shotokan

La Pratique du Karate-Do : Le livre de notes d'entraînement de Maître Tsutomu Ohshima

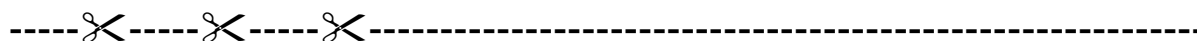
Cet ouvrage est basé sur les notes d'entraînements et les conseils procurés par Tsutomu Ohshima Senseï depuis la création de France Shotokan en 1964.

Ce livre est **LA** référence pour tous ceux qui veulent avoir une vision claire de ce qu'il faut faire pour progresser sur tous les domaines abordés par le Karaté : kihon, katas, kumite.

Cet ouvrage est un complément indispensable à KARATE DO KYOHAN (Edition France Shotokan).



Pour une commande multiple, ou une livraison en dehors de la France Métropolitaine, nous vous remercions de contacter le secrétariat (email : secretariat@franceshotokan.com) pour les frais de port.



Bon de commande :
(livraison sous 10 jours pour la France métropolitaine uniquement)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Pays :

Joindre un chèque de 38 € (par exemplaire) libellé à l'ordre de FRANCE SHOTOKAN et envoyer le tout à :

FRANCE SHOTOKAN, 91 rue des Côtes, 78600 Maisons-Laffitte