

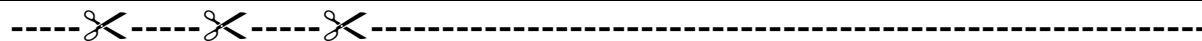
Le livre de notes d'entraînement de Maître Tsutomu Ohshima

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

Ce livre est LA référence pour tout 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.

**Prix exceptionnel de 30 €
(+ 7,50 € de frais de port pour envoi en France métropolitaine)**



Bon de commande : (livraison sous 10 jours)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Joindre un chèque de 37,50 € libellé à l'ordre de FRANCE SHOTOKAN et renvoyer le tout à :

France SHOTOKAN, 66 rue de Sèvres, 75007 Paris