

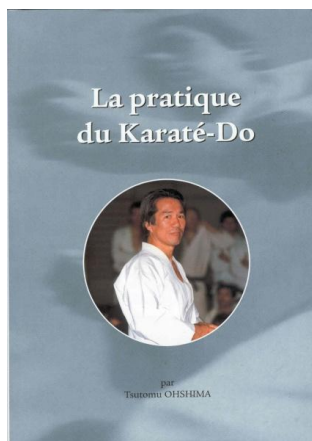


# France Shotokan

**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](mailto: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 30 € (par exemplaire) libellé à l'ordre de FRANCE SHOTOKAN et envoyer le tout à :

FRANCE SHOTOKAN, 11 rue Albert Calmette 67204 ACHENHEIM