



**ART DU COMBAT JUDO
JUJITSU TRADITIONNEL**
06 31 89 83 08 - artducombatjtt@gmail.com

Troisième stage National

Dates : 8 et 9 mars 2024

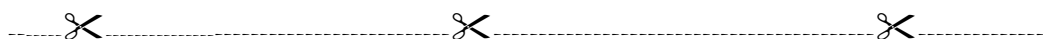
Lieu : Dojo de Couëron

Programme du 08/03/2024

- Passage de grades ouvert au public à partir de 17h30

Programme du 09/03/2024

- 9h30 à 10h00 : Réception des stagiaires et émargement
- 10h00 à 10h45 : Judo au sol (me Waza : Michel MOREAU)
- 10h45 à 11h30 : self-defense (Yann PARENT)
- 11h30 à 12h00 : Remise des grades
- 12h00 à 14h00 : Repas en commun (participation de 15 euros pour déjeuner : voir coupon plus bas)
- 14h00 à 14h45 : judo debout (Uchi mata : Jean-Lou ROMANGEON)
- 14h45 à 15h30 : Canne et self défense (Pascal REDOIS)
- 15h30 à 16h15 : Qi Gong et Taïchi (Macaïre AHLONSOU)
- 16h15 à 17h : Assemblée Générale - Photo de groupe - pot de l'amitié - Fin du stage



Nom

Prénom

Je suis intéressé par le déjeuner Traiteur (contribution de 15€) :

Nombre de personnes prévues pour le déjeuner:

A Renseigner si la case de présence au déjeuner est cochée

J'apporte mon déjeuner :

Vide si la case de présence au déjeuner est cochée

**A défaut de retour du coupon - réponse renseigné avec l'une des cases cochée pour la présence au déjeuner et le nombre (deadline au 01/03/2024), vous ne serez pas comptés dans les attendus au stage.*

Retour par mail souhaité à: artducombatjtt@gmail.com

Sportivement vôtre,

ADCJJT



**ART DU COMBAT JUDO
JUJITSU TRADITIONNEL**
06 31 89 83 08 - artducombatjtt@gmail.com