

STAGE de SELF-DEFENSE à la montagne du Samedi 1^{er} au Samedi 8 Août 2009

Dirigé par Louis Mercier, Expert International diplômé d'Etat, il s'adresse tant aux pratiquants d'arts martiaux et sports de combat qu'aux débutants adultes. Il permet de combiner des progrès fulgurants en self-défense pratique et de très agréables vacances d'été dans un cadre magnifique.

Le stage se déroule à Valloire, vrai village de montagne situé en Maurienne à 1400m d'altitude, à l'hôtel « Le Tatami » équipé d'un sauna et d'un superbe dojo qui nous est réservé pour le stage.

Valloire propose de nombreuses activités : balades en montagne de tous niveaux, via ferrata, parcours-aventure, piscine, tennis, golf, VTT, équitation, tir à l'arc, quad, parapente, etc.

PROGRAMME INDICATIF

Samedi 1^{er} Août accueil à l'hôtel dès 18:00. Pot et présentation de la semaine à 19:30 puis dîner.

Dimanche 2 au Vendredi 7 Août inclus

Pour les pratiquants Ceintures Vertes à Noires : entraînement de 3h30 le matin

Pour tous : entraînement de 2h30 l'après-midi

Balade en commun accessible à tous proposée dans la semaine (possibilité de via ferrata)

Vendredi 7 : Soirée savoyarde de fin de stage

Samedi 8 Août départ après le petit-déjeuner

LE TARIF DE 145€ (1 cours par jour) / 295 € (2 cours par jour) PAR STAGIAIRE COMPREND :

- frais d'organisation du stage, voyage et séjour de l'encadrement, matériel d'entraînement
- participation aux cours quotidiens, documents pédagogiques, photo et vidéo du stage
- participation aux activités facultatives proposées
- toute personne accompagnant un stagiaire bénéficie de l'organisation et de la logistique du stage et de la participation facultative aux échauffements et aux activités proposées

HEBERGEMENT A L'HOTEL TATAMI, pension complète avec eau, café, thé ou infusion à table

- en chambre double : 395€/personne
- en chambre de 3-4 personnes de même sexe : 345€/personne
- enfant de moins de 10 ans partageant la chambre des parents : 210€/enfant
- chambre single ou appartement ou chalet familial proche : nous consulter

VOYAGE : aller Samedi 1^{er} Août / retour Samedi 8 Août 2009 (retour possible Vendredi 7 au soir)

Par le Club : TGV Paris/Lyon puis Lyon/Valloire en minibus 35€ au total/trajet (places limitées)

Train Paris-St-Michel/Valloire (direct, par Lyon ou Chambéry)

Véhicule personnel 650 km de Paris par l'autoroute, parking extérieur gratuit à l'hôtel

Renvoyez vite votre inscription : le nombre de participants est limité, dans l'intérêt des stagiaires

BULLETIN D'INSCRIPTION au STAGE de SELF-DEFENSE à Valloire du 1^{er} au 8 Août 2009

à remplir lisiblement à l'encre noire et à remettre ou à poster accompagné des 2 chèques à :
« Taï-Jitsu Club de Paris, 17 rue Garancière, 75006 PARIS »
Merci de nous appeler pour disponibilité au ☎ 06 09 09 75 82 avant tout envoi par courrier.

Prénom et NOM du stagiaire :

Adresse complète :

☎ domicile : ☎ portable : email :

Date et lieu de naissance :

Niveau en self-défense, style et club :

Personne(s) accompagnant (préciser adulte ou enfant et âge et éventuel lien de parenté)

Prénom et NOM :

Prénom et NOM :

Prénom et NOM :

Prénom et NOM :

Hébergement à l'hôtel « Le Tatami » du Samedi 1^{er} Août 2009 dîner au Samedi 8 petit-déjeuner :

- chambre double partagée avec
- chambre à 3-4 partagée avec
- chambre familiale (2 parents + 1 ou 2 enfants)
- chambre single
- appartement / chalet

Voyage en TGV et minibus à l'aller au retour (le 8) (le7)
 en train arrivée à St-Michel/Valloire à h
 en véhicule personnel et dispose de place(s) à l'aller au retour

Commentaires et souhaits personnels :

Je m'inscris au stage de self-défense à Valloire du 1^{er} au 8 Août 2009 et joins 2 chèques d'arrhes : 150€/personne à l'ordre du « Tatami » encaissé à l'inscription (règlement du solde sur place en carte de crédit, chèque ou espèces) et 145€ / 295€ à l'ordre du « TJCP » encaissé fin Juillet.

Fait à

le

Signature :