

**STAGE de SELF-DEFENSE PRATIQUE pour DEBUTANTS  
à TEMPLE SUR LOT (près d'Agen) Samedi 26 Août - Vendredi 1<sup>er</sup> Septembre 2017**

Dirigé par notre Directeur Technique, Expert International diplômé d'Etat, ce stage s'adresse aux **débutants adultes hommes et femmes, dès 15 ans si accompagnés** d'un adulte, stagiaire ou non. Ce stage est l'occasion unique d'**ACQUERIR L'ESSENTIEL DE LA SELF-DEFENSE PRATIQUE** (autant qu'en une saison de cours hebdomadaires) en une semaine de vacances dans un cadre privilégié et une ambiance studieuse mais d'abord sympathique. La tenue pour le stage est jean/t-shirt ou équivalent, chaussures de sport d'intérieur, à défaut pieds-nus (à éviter).

Le stage se déroule dans un **magnifique complexe sportif** au bord d'un plan d'eau qui propose piscine, tennis, ping-pong, salle de musculation, activités nautiques diverses, VTT, randonnées, et pour le stage une **salle de 600 m<sup>2</sup>**. L'hébergement est de qualité, le restaurant offre des menus variés et équilibrés.

- ☛ **Les accompagnants sont les bienvenus et bénéficient de l'accès à toutes les activités hors stage. Garde d'enfants possible (nous consulter).**



**PROGRAMME INDICATIF**

Samedi 26 Août : voyage aller (voir plus bas), installation, présentation de la semaine, dîner.

Dimanche 27-Jeudi 31 Août : 07:30 petit-déjeuner, **08:30-11:30 stage**, 12:30 déjeuner, 14:00-16:00 activités facultatives variées, **16:30-18:30 approfondissement des thèmes vus le matin**, 19:30 dîner.

Vendredi 1<sup>er</sup> Septembre : 07:30 petit-déjeuner, **08:30-11:00 synthèse du stage et questions**, douche, bagages, 12:30 déjeuner puis voyage retour (voir plus bas).

**LE TARIF DE 690€ PAR STAGIAIRE COMPREND :**

- **STAGE matin et après-midi**
- **activités de plein-air libres et encadrées**
- **HEBERGEMENT** en pension complète du 26 Août dîner au 1<sup>er</sup> Septembre déjeuner en chambre Femmes ou Hommes / chambre double + 50€/pers. / chambre single + 100€  
Accompagnant adulte ou enfant non-stagiaire : -100€ (ont accès à toutes les activités hors stage)
- ☛ **Toutes les chambres sont équipées de salle de bains et WC privés. Wifi illimité gratuit.**

**VOYAGE ALLER SAMEDI 26 AOUT 2017 / RETOUR VENDREDI 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE 2017**

1/ **TGV** direct Paris/Agen. Horaire recommandé : arrivée Agen le 26 à 17:04, retour d'Agen le 1er à 16:49 ou 17:51. Transferts gare/stage et retour gratuits sur réservation (voir fiche d'inscription).

2/ **Voiture** : 700 km de Paris **par A10** (Bordeaux) **puis A62** (sortie 6), parking extérieur gratuit.

**FICHE D'INSCRIPTION STAGE de SELF-DEFENSE à Temple/Lot 26 Août-1<sup>er</sup> Septembre 2017**

**Avant tout envoi, veuillez vérifier les disponibilités à selfdefense@laposte.net.**

Remplir lisiblement (1 bulletin/stagiaire) et poster en lettre prioritaire avec le(s) chèque(s) à :

**« Tai-Jitsu Club de Paris, Stage Temple, 17 rue Garancière, 75006 PARIS »**

Vous recevrez un email de confirmation de votre inscription avec les détails pratiques du stage.

Prénom et NOM du stagiaire :

Adresse complète :

 **portable :**

**email :**


**@**

Date et lieu de naissance :

Personne à prévenir : Nom :

prénom :

cette personne est mon / ma / un(e)

son  portable :

Ceinture actuelle : .....  je souhaite participer au passage de grades/examen de fin de stage

Les activités suivantes m'intéressent :  piscine  tennis  ping-pong  balades VTT  balades à pied  
 course d'orientation  canoë-kayak  stand-up paddle  dragon-boat  autre :

**Hébergement en pension complète du 26 Août dîner au 1<sup>er</sup> Septembre 2017 déjeuner inclus**

Eventuelle particularité pour les repas (stagiaire et accompagnants) :

Hébergement en chambre :  Femmes  Hommes  double partagée avec .....  
 single  familiale (nous consulter pour le détail)

Non-stagiaires accompagnants (prénom, nom, âge si mineur) : .....

**Voyage**  train Agen arrivée 26 Août à h , départ 1er Septembre à h  transferts stage  
 autre (préciser) :

Je m'inscris au stage de self-défense au Temple/Lot du 26 Août au 1er Septembre 2017 et joins un chèque de 350€/adulte et 300€/enfant à l'ordre du «Tai-Jitsu Club». Je réglerai le solde sur place en chèque, chèques-vacances ou espèces. Compte-tenu des frais pré-engagés, je comprends et accepte qu'aucun remboursement de ces sommes ne soit possible sauf substitution organisée par moi pour un(e) autre stagiaire non-encore inscrit(e). Je certifie que mon bon état de santé me permet de participer au séjour et au stage tels que décrits dans ce document.

A

le

Signature :

↑ Lu et approuvé, bon pour accord à écrire à la main ↑

( si stagiaire mineur(e), d'un parent qui précise sa qualité + copie de pièce d'identité avec signature)