



Stage Karaté en Haute Normandie

du 22 au 24 MAI 2010

Dirigé par CAMILLE et LONG

Horaires du stage : Samedi 22 : 16h30 - 18h30

Dimanche 23 : 9h30-11h et 16h30-18h30 - Lundi 24 : 9h30-11h

(Début du regroupement, samedi 22 mai vers 10h)

Au programme : Karaté (ouvert à tous les grades)

- Perfectionnement des techniques
- Kumité (combat)
- Bunkai (applications des katas)
- Self défense.



Participation au stage : 40€ par adulte et 25€ par enfant.

***Stage ouvert uniquement aux enfants des clubs accompagnés de leurs parents ou autre.**

Hébergement : Pension complète 100 €/adulte et 80 €/enfant (2 nuits, 3 déjeuners et 2 diners)

Ce prix comprend : la chambre de 2 et 3 lits individuels, sdb et WC, l'apéritif de bienvenue, les repas du samedi midi au lundi après le déjeuner, l'accès à la piscine avec toboggan, le bain bouillonnant, la salle de jeux (ping-pong, baby foot), la salle TV.

Sur place : un mini golf.

A proximité : une forêt, un centre commercial avec bowling, cinéma, le centre ville de Rouen, un grand parc ornithologique à 23 km (base de loisirs Lery-Poses), etc.

Renseignements et inscriptions : Camille : 06.20.15.84.49

Email : tordjman.c@googlemail.com

Long : 06.62.65.36.72

Email : contact@saintmaurkarate.com

Date limite pour réserver l'hébergement, le 12 mai 2010. Nombre de places limité.

Versement d'un acompte obligatoire de 50 €/personne au moment de l'inscription!

NOM : Prénom :

N° de Téléphone : Portable :

Email :@.....GRADE :Club :

Nombre : d'adultes : d'enfants : Chambre de 2 lits : Chambre de 3 lits :

Covoiturage : nombre de places disponibles : Nombre de places demandées :

Règlement , chèque à l'ordre du karaté club de St Maur, N°