

ROBERTA D'ELIA, TRIDENT & ABR

VOUS PROPOSE UN STAGE DE KICKBOXING - STRETCHING & SELF-DEFENSE - JIUJITSU LE SAMEDI 24 NOVEMBRE 2018

Je viens suivre le stage avec mon matériel:

- Mon Short de kick-boxing et/ou pantalon de full contact
- Mon Tee-shirt boxe
- Ma Coquille et protège dents
- Ma bouteille d'eau et ma serviette

Planning de la journée

8h30	Arrivée, présentation, mise en place.
9h-12h	JiuJitsu-SelfDefense : défense - offensive avec bâtons et couteaux, JiuJitsu type combat militaire.
12h-13h	Repas sur place (prévoir son repas, les boissons et le café seront fourni).
13h-17h	Kickboxing: échauffement- Stretching & assouplissement - technico tactique

Roberta d'Elia: Coach sportif stretching – zumba.

Angelo Culiarsi: Head instructor of survival self defense.

Julien Terrier: Moniteur fédéral Kickboxing.

Prix du stage: 30 euros (si règlement par chèque faire 1 chèque de 30 euros à l'ordre de l'ABR).

Ce document se substitue au règlement intérieur depuis l'assemblée générale extraordinaire de septembre 2018

Contact Stage :

Terrier Julien → tel : 06.82.13.76.19 email : julien.terrier3@wanadoo.fr

Ortega René → tel : 06.12.92.27.98

FEDERATION FRANCAISE DES SPORTS DE CONTACT

IDENTITE & ADRESSE (Merci de nous donner toutes des informations demandées)

* : *Rayer les mentions inutiles*

Mr/Mme/Mlle*	NOM et Prénom	
Votre nationalité		
Votre date de naissance		/ /
Adresse complète :		

Tel domicile :-.....-.....-.....-.....
Tel portable :-.....-.....-.....-.....
Email :	

Observations que vous jugez utiles à communiquer :

.....
.....

<https://www.facebook.com/tridenteskrima/>



<https://www.facebook.com/boxerougieroise/>

