

## BOZENDO

## Stage d'été

### Du 3 au 12 août 2019 À Saint-Affrique

#### Programme

Contenu: 40 heures de cours - techniques de combat au bâton - projections percussions clés / immobilisations - désarmements - katas de forme

Lieu: gymnase des 12 étoiles

**Hébergement:** Lycée Saint Gabriel

23, rue Lamartine à Saint-Affrique

Support technique: vidéo

Activités complémentaires: Ikebana (art floral japonais), Zen (méditation), Ki-Taiso (technique

respiratoire)

Journée type: 7H00 : petit déjeuner

> 8H10 : en tenue sur le tatami 8H15-10H15: entraînement *12H-13H30* : repas en commun

13H30-15H00: temps libre (sortie, visite, divers...)

15H25 : en tenue sur le tatami 15H30-17H30 : entraînement 19H: repas en commun

Activités soirée (vidéos, jeux, bibliothèque...)

Activités externes prévues : visites culturelles, randonnées etc.

Des aménagements spécifiques sont prévus pour le public " jeunes " (durée d'entraînement, temps libre)

#### **Equipement:**

Couchage en lit de 90, prévoir les draps, couvertures et taies d'oreiller.

Chaussures de sport pour les entraînements en extérieur.

La tenue de bozendo est obligatoire (plusieurs chemises), bo, sandales pour l'accès au dojo Une petite pharmacie personnelle

Enfin, tout ce que vous jugerez utile pour passer un agréable stage!

Ce programme est donné à titre d'information et peut être modifié avant et pendant le stage selon les circonstances



## Formulaire d'inscription

à remplir lisiblement, et à joindre impérativement au règlement

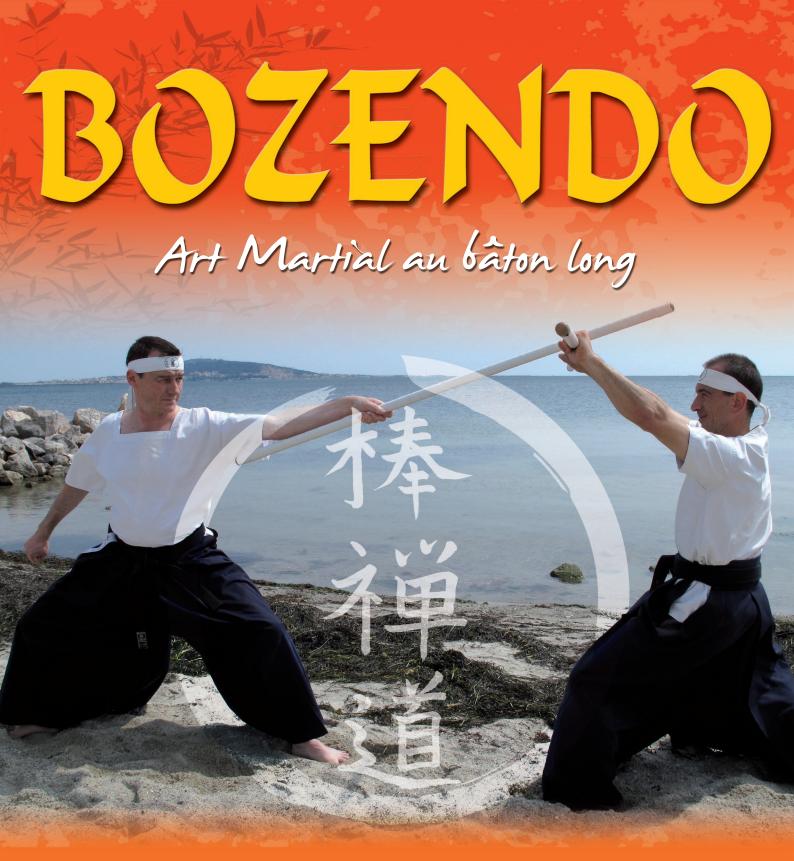
#### **INSCRIPTION AVANT LE 1er JUIN 2019**

NOM:
PRENOM:
AGE:
TELEPHONE:
EMAIL:
ADRESSE:
GRADE:
CLUB:
Participera au stage d'été de BOZENDO
☐ Seul(e)
☐ Accompagné(e) de personnes
☐ Interne : 430 € X personne(s) =€
□ Externe : 200 € X personne(s) =€
☐ Cotisation CSB pour les ceintures noires : +30€
Supplément pour les ceintures marron (formation au professorat, ikebana) : +30€
Total :€
(Chèque à l'ordre de <b>BOZENDO</b> )
+45 € pour les pratiquants hors club (licence / assurance) : Faire un autre chèque à l'ordre du <b>BOZEND</b>
Pour les débutants fournir un <b>certificat médical</b> autorisant la pratique des arts martiaux.      Les places cent <b>limitées</b> incerivez yours cans tarder currès de ves prefesseurs (directeurs).
• Les places sont <b>limitées</b> , inscrivez-vous sans tarder auprès de vos professeurs/directeurs techniques.
Frais à prévoir en cas d'annulation tardive

#### Renseignements auprès de Marion Lestienne :

06 95 15 61 28 /// marionlest@hotmail.com 326 Av. de L'Europe, Res. Vert Parc, Bat. A2, 34170 Castelnau-le-Lez

Licence assurance Bozendo/UFOLEP obligatoire pour tout pratiquant
Pour les mineurs non accompagnés, attestations relatives à l'hébergement et au transport du mineur, fiche
sanitaire de liaison et autorisation parentale à fournir.



# **Stage national d'été**Du 3 au 12 août 2019 à St-Affrique

**Sous la direction technique de** Jean-Marie Ramel, Vlème Dan

www.bozendo.com