



BOZENDO

Stage d'été

Du 30 juillet au 8 août 2022
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 1^{er} JUIN 2022

NOM :

PRENOM :

AGE :

TELEPHONE :

EMAIL :

ADRESSE :

GRADE :

CLUB :

Participera au stage d'été de BOZENDO

Seul(e)

Accompagné(e) de ... personnes

Interne : 450 € X personne(s) =€

Externe : 220 € X personne(s) =€

Cotisation CSB pour les ceintures noires : +30€

Supplément pour les ceintures marron (formation au professorat, ikebana...) : +30€

+45 € pour les pratiquants hors club (licence / assurance)

Total :€

(Chèque à l'ordre de **BOZENDO**)

- Pour les débutants fournir un **certificat médical** autorisant la pratique des arts martiaux.
- Les places sont **limitées**, 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

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.

BOZENDO

Art Martial au baton long



Stage national d'été

Du 30 juillet au 8 août 2022 à Saint-Affrique

Sous la direction technique de
Jean-Marie Ramel, 6ème Dan

www.bozendo.com