



APPROVED

JU-JUTSU

ARTS MARTIAUX MIXTES

6-10 JUILLET



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h15 OUVERTURE DU DOJO					
9h00 – 10h45 <i>Denis Guélat</i>	Se défendre à une main	Ate waza travail avec gants/pattes d'ours PAS DE KIMONO	Défenses contre attaques coups de poing	Trapping	Travail technique autour du bâton
10h45 – 11h15 PAUSE					
11h15 – 13h00 <i>François Parodi</i>	Travail technique autour de waki gatame	MMA PAS DE KIMONO	Travail technique autour de seoi nage	Défenses contre menaces au pistolet	Osae waza

OUVERT A TOUS
PLACES LIMITEES

HORAIRE : 09H00 – 13H00

LIEU : DOJO DE VERSOIX – CHEMIN AMI-ARGAND 40 – 1290 VERSOIX

MATERIEL : BATONS, COUTEAUX, GANTS BOXE/MMA, PROTECTIONS PERSONNELLES

PRIX : SEMAINE : CHF 250.- / DEMI-JOURNEE : CHF 60.- A PAYER SUR PLACE

PAUSE : BOISSONS ET COLLATIONS OFFERTES – CROISSANTS/JUS DE FRUITS OFFERTS A L'OUVERTURE DU DOJO

HEBERGEMENT ET ASSURANCE A LA CHARGE DES PARTICIPANTS

+41 79 869 59 20

info@bcvg.ch

www.bcvg.ch

STAGE TECHNIQUE JU-JUTSU

6-10 JUILLET – VERSOIX/GE

INSCRIPTIONS

Nom & Prénom	Semaine complète	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven

+41 79 869 59 20

info@bcvg.ch

www.bcvg.ch