STAGE PRINTEMPS AU BORD DE MER

功夫

少林

KUNG-FU SHAOLIN

TOUS NIVEAUX ! Enfants – Adultes

ASSOCIATION KUNG FU DEVELOPPEMENT

à PALAVAS – CARNON PLAGE

(Entraînement en extérieur, au bord de mer)

Dirigé par Mohamed Rahim et Aziz Terchague

du 8 au 9 Avril 2023

Renseignements : ✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice Cedex

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr / kungfudeveloppement@yahoo.fr

Sites Internet : www.kungfudeveloppement.com http://kungfushaolin.free.fr

Stage en bord de mer Avril 2023

FICHE D'INSCRIPTION

Photo
à
Coller

Attention places limitées : réservez votre stage le plus rapidement pour être sûr d'avoir une place.

M. ❑ Mme ❑ Mlle ❑

NOM

Prénom

Date de Naissance et Age

Adresse complète ✉

Numéro(s) de Téléphone ☎

E-mail et Site Internet

Profession

Style pratiqué et Nom du Club

Nbre d'années de pratique/Grade

Diplôme(s) ou titre(s) sportif(s) :

Autre(s) discipline(s) et/ou sport(s) :

Renseignements : ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil**

☎ **: 06 14 36 27 22 //06 08 32 93 43**

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuasso.com http://kungfushaolin.free.fr

MODALITES D'INSCRIPTIONS

Faites un choix entre les **deux forfaits proposés**

FORFAITS	TARIF	Cochez
STAGE UNIQUEMENT	**119,00 Euros**	❑
STAGE + Pension Complète	**189,00 Euros**	❑

Les tarifs indiqués sont calculés sur la base d'une chambre pour 4 personnes- Le prix du stage comprend la nuitée, le repas du soir, le petit déjeuner et repas de dimanche midi

- *Pour les **accompagnateurs** (sans le stage): **140 Euros** en pension complète*
- *Pour les personnes préférant arriver la veille, bien le préciser au moment de l'inscription*

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je soussigné(e),....., demeurant.....……..
.....
Déclare vouloir m'inscrire au Stage de Printemps à Palavas : stage **du 8 au 9 Avril 2023**.

❑ J'arrive la veille (supplément de 89,00 Euros)
❑ **Je commande Le Bâton : 29,00 €**

Merci d'envoyer votre fiche d'inscription accompagné du règlement à l'ordre de Kung Fu Développement
(Votre chèque sera encaissé lors de la fin du stage)

Adresse : ***Association Kung-Fu Développement - BP 122 – 38551 ST Maurice L'Exil***

Fait à , le
.

SIGNATURE OBLIGATOIRE
(Signature des parents obligatoire pour les enfants mineurs)

Renseignements : ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil**
☎ **: 06 14 36 27 22 //06 08 32 93 43**
E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr
Sites Internet : www.kungfuasso.com http://kungfushaolin.free.fr

PROGRAMME DU STAGE

SAMEDI

APRES MIDI :

De 15h00 à 17h00

- Course sur le sable
- Echauffements
- Etirements
- QI GONG (étude des 8 pièces de brocard)
- Etude du tao **Tigre du Sud** (Groupe 1)
- Etude du tao **« Wudang Gun »** (Groupe 2)
- Self défense - Combat
- Relaxation - Méditation

Renseignements : ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil**

☎ **: 06 14 36 27 22 //06 08 32 93 43**

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuasso.com http://kungfushaolin.free.fr

DIMANCHE

MATIN :

De 9h00 à 11h30 :

- Echauffements
- Course
- renforcement musculaire
- Etirements
- QI GONG (étude des 8 pièces de brocard)
- Etude du tao : **Tigre du Sud –** groupe 1
- Etude du tao **« Wudang Gun »** - groupe 2

APRES MIDI :

De 14h30 à 16h30:

Révision du programme

- Séance photo-souvenir
- Délivrance du certificat de stage
- Fin du stage à 16h30

Renseignements : KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuasso.com htpp://kungfushaolin.free.fr

Affaires à prévoir pour le stage :

tennis - K Way- tenue de kung-fu - Vêtements de rechange - Protections (gants, protège tibias) – Survêtement - serviettes de bain - maillot de bain- caquette

- *Le programme du stage pourra subir de légères modifications (à cause des intempéries, ..)*

Renseignements : KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuasso.com htpp://kungfushaolin.free.fr

Stage en bord de mer avril 2023

BILAN DU STAGE :

A la fin du stage, les stagiaires auront acquis les connaissances suivantes :

⇒ **Un tao Tigre du Sud « Shaolin Nan Hu» Groupe N° 1**

⇒ **Un Tao Arme : « Wudang Gun » Groupe N° 2**

⇒ **Acquisition de techniques de Chin Na - Clefs – Projections**

⇒ **Connaissance des éléments de base du QI GONG**

⇒ **Technique de self défense et Combat (Shou Fa - Tui Fa)**

⇒ **Acquisition de techniques d'étirement et de renforcement**

⇒ **Travail de résistance et de Mental**

Le Temple de Shaolin

Renseignements : KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuasso.com htpp://kungfushaolin.free.fr

L'HEBERGEMENT

Les conditions de logements sont les suivantes :

Les stagiaires en pension complète seront logés dans des chambres de

Ces chambres comprennent :

- une salle de bain
- lits séparés
- placards
- possibilité de lits d'appoint pour les enfants en bas âge

LES REPAS

1/Le Diner (samedi soir)

2/Le petit-déjeuner (dimanche matin)

3/ le déjeuner (dimanche midi)

Renseignements : KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuasso.com htpp://kungfushaolin.free.fr

AUTORISATION PARENTALE pour les – de 18 ans

Je, soussigné : .....Père, Mère, Tuteur (1)

Demeurant à : .....
.....

Tél. :.....

AUTORISE MON ENFANT

Nom :.....

Prénom :.....

Né(e) le : .....

à :.....

A participer au stage qui se déroulera à PALAVAS/CARNON du 8 au 9 Avril 2023

Je donne mon accord pour tous transports et j'autorise la prise en charge médicale pour tout incident pouvant survenir pendant le stage.

Joindre obligatoirement un <u>certificat médical</u> de la saison " apte à la pratique des arts martiaux "
Pendant la semaine de stage, les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vols, dégradations, etc...
A_____, le_____.

Faire précéder la signature de la mention manuscrite " <u>certifiée sincère et exacte</u> "

Signature

(1) Rayer les mentions inutiles

<u>Renseignements</u> : KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

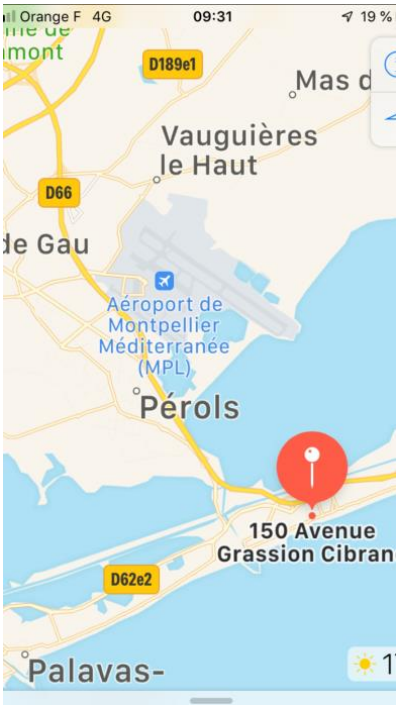
☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43
<u>E-mail</u> : <u>association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr</u> ou <u>infos.kungfushaolin@wanadoo.fr</u>
Sites Internet : <u>www.kungfuasso.com</u> htpp://kungfushaolin.free.fr

Lieu de rendez-vous pour les stages

LA MAISON FAMILLIALE
150 avenue Grassion Cibrand
34130 CARNON

Le Samedi à partir de 14h00

Plan d'accés :



Renseignements : KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuasso.com htpp://kungfushaolin.free.fr