



# Les 21 et 22 mars 2020

Gymnase, 2 chemin du Clesson, 54170 COLOMBEY LES BELLES

## Stage **KATA** encadré par



# Michel ALGISI

## 8ème dan



*Créateur C National Kata,*

*Juge Mondial*


*Ex formateur national*

*3 fois champion de France,*

*3 fois médaillé européen,*

*5ème au championnat du monde*

### **Samedi 21 mars 2020 :**

- **Programme**
  - 9h 12h : Échauffement Gonosen. 3 séries Nage no kata. Goshin (sans les armes)
  - 14h 17h : suite Gonosen. 4 et 5 séries Nage no Kata. suite Goshin
- **Ouvert aux licenciés FFJDA à compter de Minimes, et ceinture verte** 
- **Tarif : 7€ la demie journée ou 12€ la journée**
- **Possibilité de restauration au midi sur réservation 11€ (buffet froid et boisson)**

### **Dimanche 22 mars 2020 :**

- **Programme**
  - 9h 12h : Kime No Kata, Ju No Kata, Katame No Kata (sorties immobilisations)
- **Ouvert aux licenciés FFJDA à compter du 3ème dan**
- **Tarif : 7€ la demie journée**

### **Précisions :**

- **Date limite des inscriptions, 11 mars 2020**
- **Être en mesure de présenter la licence FFJDA**
- **Toutes inscriptions non accompagnées du règlement ne seront pas prises en compte**
- **Préciser le participant au stage si celui-ci n'est pas le titulaire du paiement (au dos du chèque ou sur le virement )**
- **Accueil, 30 minutes avant le début du stage.**

### **Renseignements :**

- **DEMAN Fabrice, Président, 06,61,61,83,36**
- **Mail : [judo.colombeylesbelles@gmail.com](mailto:judo.colombeylesbelles@gmail.com)**

### **Inscriptions :**

- **Voie postale :**

**Judo club Colombey les Belles – MJC La Colombe  
DEMAN Fabrice, 57 chemin du Clesson, Logement 1  
54170 COLOMBEY LES BELLES**

- **Par mail : [judo.colombeylesbelles@gmail.com](mailto:judo.colombeylesbelles@gmail.com)**

### **Paiements :**

- **Par chèque à l'ordre de la MJC La Colombe**
- **Par virement bancaire**

**IBAN: FR76 16106 84005 96002741226 71**

