Stage de JU-JITSU

MIRECOURT *- Rue Bonn Beuel (Salle Dervaux)*

Sous couvert du Comité des Vosges de Judo et de la Ligue Grand Est

Samedi 10 mars 2018 14h –18h
Dimanche 11 mars 2018 9h – 13h

Frédéric BOURGOIN

Enseignant – 6° dan Judo-Jujitsu
Vice-champion de France judo junior en 1982
Formateur national FFJDA
Expert technique international Ju-Jitsu
Formateur self-défense et Tonfa pour les polices
Entraineur de l'équipe de France de Jujitsu technique Judo-Jujitsu et combat
Démonstrateur en Jujitsu pour la FFJDA durant 2 ans

Ralph EMBERGER

Enseignant - 2° dan Jujitsu
Vice-champion d'Allemagne en freefight Jujitsu

Organisateur et animateur de stages internationaux inter arts martiaux

Programme : **travail en sous groupes pour certains thèmes, et pour d'autres travail en formation "plénière"**

- Techniques de base debout et au sol
- Techniques avec armes
- 20 techniques imposées
- Self-défense
- Préparation aux grades d'expression technique

Inscriptions – renseignements : Hubert PIERROT-CRACCO (06 12 81 34 80 – 03 29 37 05 48) p.pierrotcracco@orange.fr

Tarif : 10 € la ½ journée - 8 € si groupe d'au moins 10 personnes du même club

Judogi blanc de préférence - Séance dédicaces

✂ ----------

COUPON-REPONSE à retourner avant le 1er mars 2018

Adresse contact : DOJO MIRECURTIEN - Hubert PIERROT-CRACCO - 425 , Avenue de Lattre de Tassigny
88500 MIRECOURT – Tél : 03.29.37.05.48 / 06 12 81 34 80 – Email : p.pierrotcracco@orange.fr

Le club de : _____représenté par : M _____ fonction : _____ Tél : __ . __ . __ . __ __
↳ inscrit les personnes suivantes :

Nom	Prénom	Grade	Présent le samedi (oui/non)	Présent le dimanche (oui/non)

Ci-joint le règlement de : _____ € correspondant à : ___ ½ journées

A : _____ Le : __ / __ /18 Signature :