

YOSEIKAN-BUDO CHATEL-GUYON

Chez M^{lle} Sylvie GRENIER

19 Rue Fontaine du Bac

63000 Clermont-Ferrand

site web : <http://www.wix.com/yoseikanchatel/63>

☎ 04 73 27 46 98

☎ 06 87 26 03 53

✉ syl.grenier@free.fr



Clermont-Fd, le 3 novembre 2013



STAGE ENFANTS ET ADULTES

dirigé par

MARIO AMBROSINI

5° Dan FFKDA

Champion du Monde

Yoseikan Budo



SAMEDI 16 NOVEMBRE 2013

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2013

Halle des sports

Boulevard Desaix - 63140 Châtel-Guyon



INSCRIPTION

AU STAGE Mario AMBROSINI

NOM : _____

PRENOM : _____

CLUB : _____

SAMEDI 16 NOVEMBRE 2013 : (OUI) (NON)

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2013 : (OUI) (NON)

Règlement : _____ €

chèque à l'ordre de YBCG

espèces

YOSEIKAN-BUDO CHATEL-GUYON

Chez Mle Sylvie GRENIER
19 Rue Fontaine du Bac
63000 Clermont-Ferrand

site web : <http://www.wix.com/yoseikanchatel/63>

☎ 04 73 27 46 98

☎ 06 87 26 03 53

🖱 syl.grenier@free.fr



PROGRAMME

STAGE MARIO AMBROSINI

SAMEDI 16 NOVEMBRE & DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2013

<i>Horaires / Programme</i>	SAMEDI	14h00 à 15h15	ENFANTS (6 à 12 ans)
		15H30 à 18H30	<u>ADULTES</u> YOGA DYNAMIQUE ETUDE DU DESEQUILIBRE SUR LES SUTEMIS & APPLICATIONS ENCHAINEMENTS POINGS/PIEDS/PROJECTIONS GYM CORPORELLE
	DIMANCHE	09H00 à 12H30	CARDIO TRAINING VITESSE PUISSANCE EXPLOSIVITE SUR CIBLE BATONS : ATEMIS, PROJECTIONS TRAVAIL AU SOL YOGA RELAXATION
	<i>Tarifs</i>	ENFANTS	
ADULTES		SAMEDI	15 €
		DIMANCHE	15 €
		SAMEDI + DIMANCHE	25 € TOUS LES ATELIERS 10 € ATELIERS YOGA DYNAMIQUE + CARDIO TRAINING