

# Stage de Systema avec Jérôme KADIAN

Samedi 9 et dimanche 10 février 2019



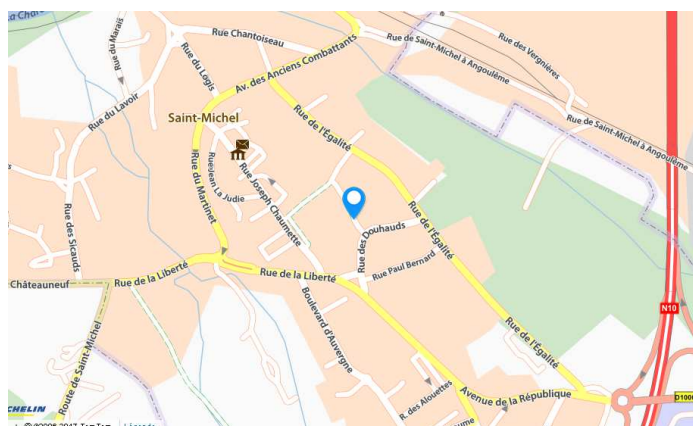
## PROGRAMME :

**SAMEDI = Se défendre contre coups de poings et coups de pieds**

**DIMANCHE = se défendre contre multi-agresseurs, avec une longue séance de massage en fin d'après-midi pour récupérer du week-end !**

**Horaires : 10H30 à 13H00 et 14H00 à 16H30**

**Lieu : salle polyvalente, place François Mitterrand 16470 Saint Michel**



**Participant(e)s :** Âge minimal requis = 15 ans, **autorisation parentale obligatoire pour les mineur(e)s.**

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire

**Matériel nécessaire :** T-shirt (manches longues de préférence), pantalon souple, chaussures de sport propres pour salle

Les caméras ne seront pas autorisées mais vous pourrez prendre des photos

## Hébergements :

**Hôtels :** <http://fr.hotels.com/de1634624/hotels-angouleme-france/>

**Restauration :** Des sandwiches vous seront proposés pour midi. Vous trouverez également de la restauration rapide, une cafeteria, etc. à proximité.

## Tarifs et réservations :

**Jusqu'au 8 février : 90 € pour les deux jours et 50 € pour une journée  
Inscription sur place = + 10 €**

Paiement par :

- chèque à l'ordre de **Saint Michel Karaté**
- chèques vacances ANCV
- virement sur le compte du SMK : IBAN FR76 1240 6001 4654 9098 0650 820, IBIC AGRIFRPP824

**Fiche d'inscription disponible sur <http://saint-michel-karate-charente.jimdo.com/>**

Veillez remplir la fiche d'inscription et l'envoyer par courrier avec votre paiement à **SAINT MICHEL KARATÉ, 21 rue des Saugets 16470 SAINT MICHEL** ou par mail à [laurent.ratat@gmail.com](mailto:laurent.ratat@gmail.com), si vous payez par virement.

Pour plus d'information : Contactez Laurent RATAT au 06 35 79 58 75