



APPROVED

JU-JUTSU

ARTS MARTIAUX MIXTES

1-5 JUILLET



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h15 OUVERTURE DU DOJO					
9h00 – 10h45 <i>Denis Guélat</i>	Travail technique autour de kote mawashi	Clé de jambe PAS DE KIMONO	Nage waza Kaeshi	Défenses contre enlacements de nuque	Travail technique autour du couteau
10h45 - 11h15 PAUSE					
11h15 – 13h00 <i>François Parodi</i>	Travail d'optimisation des frappes	Liaisons debout-sol PAS DE KIMONO	Enchaînements de clés	Travail technique autour du bâton	Shime waza

**OUVERT A TOUS
PLACES LIMITEES**

HORAIRE : 09H00 – 13H00

LIEU : DOJO DE VERSOIX – CHEMIN AMI-ARGAND 40 – 1290 VERSOIX

MATERIEL : BATONS, COUTEAUX, GANTS BOXE/MMA, PROTECTIONS PERSONNELLES

PRIX : SEMAINE : CHF 250.- / DEMI-JOURNEE : CHF 60.- A PAYER SUR PLACE

PAUSE : BOISSONS ET COLLATIONS OFFERTES – CROISSANTS/JUS DE FRUITS OFFERTS A L'OUVERTURE DU DOJO

HEBERGEMENT ET ASSURANCE A LA CHARGE DES PARTICIPANTS

+41 79 869 59 20

info@bcvg.ch

www.bcvg.ch