

STAGE
Sainte Maxime 2019
1 au 5 Juillet (inclus)
Karaté / Karaté Contact
Full Contact
Kick Boxing
Street Contact / Krav Maga
Infos : Pit 06.85.70.72.30
Mail : europekarateclub@orange.fr

D. Valera 9° Dan

VAR 83

O-FIGHT

terrafecundis

Programme du Stage chaque jour de 9h30 à 11h30 :

Karaté et Karaté Contact, Street Contact, Krav Maga (intervenant Cht du Monde 2017 en Israël)
Full Contact - Kick Boxing - Boxe Anglaise
Travail de base et techniques à deux, travail au sol
Techniques de compétition
Etude des Séries Techniques (Grades KTAC)
Condition Physique et Assouplissements

T-shirt offert donc prévoir un Jean ou Pantalon de survêt ou de ville pour le Street Contact/ Krav Maga.

Accueil des stagiaires résidents à l'hôtel

Résidence LE CAPET avenue Georges Pompidou 83120 Ste Maxime
Le dimanche 30 Juin à partir de 17h et le départ des stagiaires se fera le samedi 6 Juillet après le petit déj
Entraînements (TOUS NIVEAUX) au gymnase, des Bosquettes 83120 Ste Maxime à proximité du parc aquatique Aqualand, du lundi au vendredi matin.

Les personnes n'ayant pas leur licence/assurance pourront l'obtenir sur place (40€). Voir avec D.Pitaval



Loisirs :

- **Piscine, plage, mer, pétanque, golf, gym aquatique ...**
- **En dehors de Ste Maxime : randonnées, planche à voile, plongée aquatique, VTT, pédalos**
- **ST TROPEZ Navette bateau 30 min (au lieu de 2 h en voiture)**

Hébergement et restauration :

Hôtel : Chambre 2 lits avec douche et lavabo, WC indépendant, tv Wifi. Certaines chambres sont à 3 lits. Possibilité de chambre individuelle (suppl) voir avec D.Pitaval



Repas : Petit déjeuner en self service de 8h15 à 9h à volonté Déjeuner et dîner servis en terrasse par le personnel.



Intervenants/Assistants

- Dominique Valera 9°Dan / Jacky Gerbet 8°Dan
- Daniel Pitaval 7°Dan / Farid Amiri 7°Dan
- Amar Bensadallah 6°Dan / Momo Moussaoui 6°Dan

Prix du stage

Formue 1

Stage semaine pension complète
du Dimanche nuit
au Samedi matin

720 €

Accompagnateur 590 €

Formule 2

Stage en pension complète
25 Places du Dimanche nuit
au Mercredi matin

390€

Accompagnateur 300€

Formule 3

Stage en pension complète
25 places du Mercredi midi
au Samedi matin

390€

Accompagnateur 300€

T-shirt, serviette et diplôme seront offerts aux stagiaires



Stage seul (5 jours) : 210 € (Sans hébergement ni repas)
Stage seul sur 3 jours : 110€ (Sans hébergement ni repas)
Journée de stage : 40 €



Le nombre de stagiaires étant limité à 50 personnes à l'hôtel (aucun stagiaire ne sera accepté sur place pour l'hébergement), Réservez au plus vite en me renvoyant les inscriptions (si problème contacter : Mr PITAVAL Directeur du stage 7^{ème} Dan au 06 85 70 72 30)

Un 1^{er} chèque de 200€ d'arrhes avant le 15/04/2019,
Un 2^{ème} chèque de 200€ d'arrhes avant le 15/05/2019,
le solde sera versé sur place le premier jour du stage.

IMPERATIF et OBLIGATOIRE

**Effectuer vos versements aux dates stipulées ci-dessus,
Envoyer les chèques à l'ordre de :**

Europ karaté club Stage Valera 6 rue Rabelais 69003 Lyon

Pour nous rejoindre :

Par route : Autoroute A8, sortie Le
Sainte Maxime à 23 km

Par avion : Aéroport de Nice 80 km
Aéroport de Toulon 65 km

Par train : Gare de Saint Raphaël
Cars pour Ste Maxime 24 km



Renseignements :

Muy @mail : europkarateclub@orange.fr
Club : 04 78 62 34 56
D. Pitaval : 06 85 70 72 30

Adresse: EKC Stage D.Valera
6 rue Rabelais 69003 LYON

(TGV) @mail : valeradominique@orange.fr
D.Valera : 06 07 74 92 44
Site Internet: www.valera-karatecontact.com