

STAGE SUPER D'ARTS MARTIAUX

SAMEDI 21 AVRIL 2012



Programme

3 modules de 2 h avec différents ateliers dans chaque module

Module 1

Combat 10h-12h

* **Plastron** avec *Sofyane Mazouzi*, champion de France senior 2010, ancien membre des équipes de France, entraîneur régional combat.

* **Full Contact** avec *Stéphane Bosc*, entraîneur du TOAC.

* **Free-fight / Sol** avec *Yvan*, professeur de Ju-jitsu brésilien et d'arts martiaux philippins et *Nicolas Roubineau*, professeur de Taekwondo et Combat Russe.

Module 2

Technique 14h-16h

* **Poomsé Taeguek** avec *Le Caroline Phan*, médaillée de bronze au championnat du monde, vice-championne d'Europe.

* **Poomsé Supérieur** avec *Le Julien Van Phuong*, double médaillé de bronze au championnat du monde, double champion d'Europe.

* **Poomsé Artistique** avec *Le Van Phu*, champion de France artistique.

Module 3

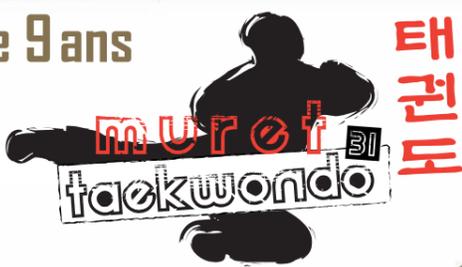
Self et armes 17h-19h

* **Arme** avec *Yvan*, professeur de Ju-jitsu brésilien et d'arts martiaux philippins.

* **Combat russe** avec *Nicolas Roubineau*, professeur de Taekwondo et Combat Russe.

Tarif 20 € la journée *
* repas du midi inclus.

Duvert à tous à partir de 9 ans
GYMNASSE HENRI CHIFFRE
47, rue Notre Dame - MURET



Contact : Didier MICHEL - 06 16 70 08 07

COMBAT RUSSE

KALI ESCRIMA

JU-JITSU

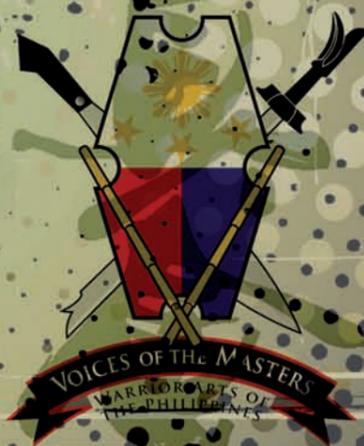
FULL CONTACT

JU-JITSU

TAEKWONDO



FULL-CONTACT



FREE FIGHT