

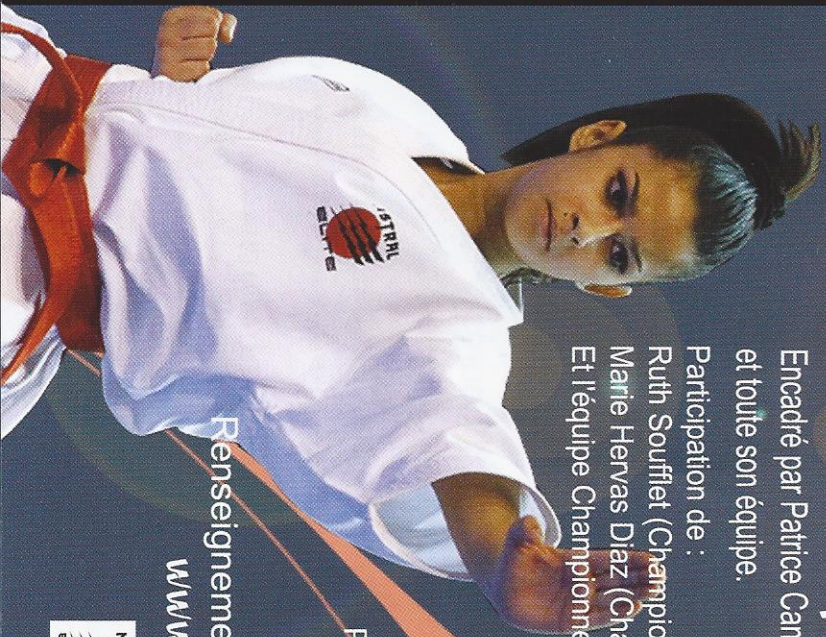
Du 25 au 31 Aout 2012

Au Château de Coudray à Aurel (84)

Encadré par Patrice Campo (coach Mistral Elite) et toute son équipe.

Participation de :

Ruth Soufflet (Championne du monde combat)
Marie Hervas Diaz (Championne du monde kata)
Et l'équipe Championne de France 2011



Renseignements et programme :

www.mistralkarate.fr



Préparation Physique
Perfectionnement Kata
Préparation compétition
Nombreuses activités
Places limitées

Accueil au centre le samedi 25 août 2012 à partir de 14h00
Accueil possible à la gare AVIGNON TGV à 14h
et transfert gratuit vers le centre d'entraînements
pour ceux qui arrivent en train ...

Fin du séjour le 31 août à partir de 10h00.

PROGRAMME:

Entraînements : 10h00/12h00 - 17H00/19H00
Préparation physique
(intervention d'un préparateur physique professionnel)

ACTIVITÉS ANNEXES (facultatifs) :

Après-midi piscine
Parcours du combattant
(encadré par le régiment de la légion étrangère)
Course d'orientation
Chasse au trésor nocturne (cadeaux)
Barbecue/ FARWELL

Accro-branches (supplément 17 euros)
Demi-journée balade à cheval (supplément 25 euros)

Programme provisoire susceptible d'être modifié.

Inscription réservation à retourner avant le 30-06-2012 à :

M. Patrice Campo ~ 433 route de Pernes ~ 84170 Montoux Tel : 06 69 54 00 04

Nom..... Prénom..... âge (mini 10 ans)..... Grade (mini vert).....

adresse..... Ville.....

Code postal..... Mail..... Club.....

Tel.....

Coût du stage 300€ par personne (hébergement et repas compris);

Prière de retourner ce coupon accompagné d'un chèque d'acompte de 100 € par personne.

