



Self Defense

Stage de Goshinkai Ju-Jutsu

à St Juery (près d'Albi) (81)

organisé l'École de Défense Martiale Traditionnelle

Clubs affiliés à la Fédération des Arts Corporels Éducatifs

Stage animé par :

ALAIN GUINGOIS 6^{ème} Degré

le Samedi 11 et Dimanche 12 Juin 2011

Samedi de 14H à 16H30 : Goshinkai ju-jutsu

De 16H30 à 17H30 : Shintaïso (gymn, shiatsu, relaxation)

Dimanche de 10H à 12H30 : Goshinkai ju-jutsu

Repas sur place (possibilité de commander des pizza)

De 14H à 16H : Goshinkai ju-jutsu

Ce stage sera principalement axé sur deux formes de pratiques :

- la pratique de la self défense de l'école Goshinkai : le Goshin ju-jutsu
- la pratique des mouvements de bien être : le Shintaïso



**Tarif : 30 € stage complet
10€ par demi journée**

**Lieu : Dojo municipal de St Juery
(Complexe sportif Chemin de l'Albaret)**



Pour organiser au mieux ce stage, je vous serais reconnaissant de vous y inscrire **à l'avance**.

Pour plus de renseignements et pour les inscriptions :

Laissez-nous votre Nom, prénom, un numéro de téléphone ou une adresse mail où nous pouvons vous joindre, ainsi que la/les discipline(s) que vous pratiquez.

**e-mail : simon.pujol@hotmail.fr
tél. 06.99.14.31.27**

Pour toutes informations vous pouvez consulter notre site Internet : www.goshinkai.fr