



Chers Wa-Jutsukas,

Le Club de Ju-Jitsu Traditionnel du Bouscat est heureux de vous convier à un entraînement estival ayant reçu un avis favorable de l'AEJT et placé sous le signe d'une détente physique et psychique ☺ :

Du vendredi 12 au dimanche 14 juillet 2024

Au Dojo des Ecus ou en extérieur

(Ouvert aux pratiquants des cours adolescents et adultes)

Le programme de l'entraînement estival sera le suivant :

- A partir de 9h00 ⇒ Accueil des pratiquants autour d'un café et viennoiserie.
- De 09h30 à 13h00 ⇒ 2 entraînements au dojo et 1 entraînement plein air suivant météo (Participation aux frais fixes = 10 €).
- Pique-niques partagés (à prévoir) à 13h sur place (pot de l'amitié offert le dimanche midi).

Au programme des cours : techniques de respiration et énergétiques, kata, armes, initiation au kuatsu.

Pour participer à l'entraînement estival, votre carte de membre 2023-2024 doit être obligatoirement renouvelée et votre certificat médical fourni.

Matériel à prévoir :

- Une bouteille d'eau, casquette, petite serviette,
- Tapis de sol,
- Armes (tambô, tanto, katana),
- Produit anti-moustiques.

Pour organiser au mieux ces journées, merci de bien vouloir compléter et renvoyer par mail le bordereau ci-dessous avant le **vendredi 28 juin 2024** à Jean-Guy PATOU (jean-guy.patou@cegetel.net).

Le règlement de 10 € se fera directement sur place.

*Au plaisir de vous retrouver,
Cordialement, Le Bureau.*

✂

Entraînement estival au BOUSCAT du vendredi 12 au dimanche 14 juillet 2024

Bulletin d'inscription à renvoyer par mail à

Jean-Guy PATOU (jean-guy.patou@cegetel.net) **avant le vendredi 28 juin 2024**

(Le règlement de 10 € se fera directement sur place)

NOM : _____ Prénom : _____ Tél : _____

Club : _____ Grade : _____ Mail : _____

Ma carte de membre 2024-2025 est renouvelée oui non (si non merci de contacter Jean-Guy PATOU).
(06.79.72.41.87.)

Cochez votre présence aux entraînements :

- Vendredi 12 juillet 2024 oui non
- Samedi 13 juillet 2024 oui non
- Dimanche 14 juillet 2024 oui non