

## Stage de Yoseikan-Budo sous la direction de Mitchi et Kyoshi MOCHIZUKI

Partie sportive en salle le matin et katas sur la plage l'après-midi.

(possibilité de ne faire qu'une partie)

### PROGRAMME :

Le programme est donné à titre indicatif et est susceptible de changer selon la météo.

#### **Jeudi 05**

9h00 Accueil des participants  
10h00/ 12h00 sol en salle  
16h00/ 18h00 Katas sur la plage

#### **Vendredi 06**

10h00/ 18h00 journée en extérieur (entraînement + activité sportive)

#### **Samedi 07**

10h00/ 12h00 footing- atémis en plein air  
16h00/18h00 katas sur la plage  
Soirée barbecue

#### **Dimanche 08**

10h00/ 12h00 atémis-sol en salle  
Après-midi libre (activités possibles)

\*\*\*

### ***Transport :***

Les départs par bateau sont généralement programmés à partir de 19h00 pour les cargos et 20h00 pour les ferries. En avions vous trouverez des départs jusqu'aux alentours de 21h00. Les transports pour la Corse sont assurés par bateau avec la SNCM et la Corsica Ferries, et en avion par Air France et Air Corsica ou des compagnies low cost comme Volotéa par exemple. Vous trouverez ces renseignements sur Internet.

### ***Attention :***

Cette période de l'année est très demandée, afin de vous assurer une place dans les transports et l'hébergement de votre choix, pensez à réserver le plus tôt possible. De plus, les tarifs seront plus intéressants, ils peuvent passer du simple au double si vous vous y prenez au dernier moment !



**Stage de Yoseikan-Budo sous la direction de Mitchi et Kyoshi MOCHIZUKI**  
Une partie sportive / une partie Katas

BULLETIN D'INSCRIPTION :

A compléter et à renvoyer avant le 1<sup>er</sup> mai 2015  
Tarif par personne : 45 € une partie ou 90 € les deux.  
accompagné du règlement correspondant à l'ordre de « école Mochizuki »

chez :  
Denis LLORCA (Yoseikan-Budo Corse)  
Caro Antonello  
20117 Cauro

NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TEL : \_\_\_\_\_

EMAIL : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

CLUB : \_\_\_\_\_

---

Prévoir : Kimono, Boken et / ou Tchobo, Tanto et / ou Combo  
Tenue de plage et de petite randonnée  
(Maillot de bain, serviette, chaussures de marche, sac, K-way...)

Si possible : Bo, Jyo, paire de Saï, Iaï, Nunchaku ...

