



**Programme du Stage chaque jour de 9h30 à 11h30 :**

- Karaté et Karaté Contact, Street Contact**
- Full Contact - Kick Boxing - Boxe Anglaise**
- Travail de base et techniques à deux , travail au sol**
- Techniques de compétition**
- Etude des Séries Techniques (Grades KTAC)**

**(le T-shirt étant offert donc prévoir un Jean ou Pantalon de survêt ou de ville pour le Street Contact).**

**Accueil des stagiaires :**

**Résidence LE CAPET avenue Georges Pompidou 83120 Ste Maxime**  
**Le dimanche 3 Juillet à partir de 17h et le départ des stagiaires se fera le samedi 9 Juillet après le petit déj**  
**Entraînements (TOUS NIVEAUX) au gymnase, des Bosquettes 83120 Ste Maxime à proximité du parc**  
**aquatique Aqualand, du lundi au vendredi.**

**Les personnes n'ayant pas leurs licences/assurances pourront l'obtenir sur place (40€).**



**Côté Loisirs :**

- **Piscine, plage, mer, pétanque, golf, gym aquatique ...**
- **En dehors de Ste Maxime : randonnées, planche à voile, plongée aquatique, VTT, pédalos**

**Hébergement et restauration :**

**Hôtel :** Chambre 2 lits avec douche et lavabo, WC indépendant, tv. Certaines chambres sont à 3 lits. Possibilité de chambre individuelle (suppl) voir avec D.Pitaval



**Repas :** Petit déjeuner en self service de 8h15 à 9h à volonté  
 Déjeuner et dîner servis en terrasse par le personnel.



## Intervenants/Assistants

- Dominique Valera 9°Dan
- Jacky Gerbet 8°Dan
- Daniel Pitaval 6°Dan
- Farid Amiri 6°Dan
- Amar Bensadallah 5°Dan
- Momo Moussaoui 5°Dan
- M.Abbas Prof Boxe Anglaise



## Prix du stage en pension complète :

- Stagiaire : Stage en pension complet : 720 €**  
**Accompagnateur : 590 € (Sans stage)**  
**Stage en pension sur 3 jours : 390€**  
**Stage seul (5 jours) : 230 € (Sans hébergement ni repas)**  
**Stage seul sur 3 jours : 130€ (Sans hébergement ni repas)**  
**Journée de stage : 50 €**

*Un T-shirt est offert à chaque stagiaire (Stage complet)*

**Le nombre de stagiaires étant limité à 50 personnes à l'hôtel (aucun stagiaire ne sera accepté sur place pour l'hébergement),**

**Réservez au plus vite en me renvoyant les inscriptions**

**(si problème contacter : Mr PITAVAL Directeur du stage 6<sup>ème</sup> Dan au 06 85 70 72 30)**

- **Un 1<sup>er</sup> chèque de 200€ d'arrhes avant le 15/04/2016, **IMPERATIF et OBLIGATOIRE****
- **Un 2<sup>ème</sup> chèque de 200€ d'arrhes avant le 15/05/2016,**
- **le solde sera versé sur place le premier jour du stage.**

**Effectuer vos versements aux dates stipulées ci-dessus impérativement,**

**à l'ordre de : europ'karaté club. Envoyer les chèques**

**à Europ'karaté club Stage Valera 6 rue Rabelais 69003 Lyon**

## Pour nous rejoindre :

**Par route** : Autoroute A8, sortie Le Muy  
Sainte Maxime à 23 km

**Par avion** : Aéroport de Nice 80 km  
Aéroport de Toulon 65 km

**Par train** : Gare de Saint Raphaël (TGV)

Cars pour Ste Maxime 24 km



## Renseignements :

**@mail : [europkarateclub@orange.fr](mailto:europkarateclub@orange.fr)**

**Club : 04 78 62 34 56**

**D. Pitaval : 06 85 70 72 30**

**Adresse: EKC Stage D.Valera**

**6 rue Rabelais 69003 LYON**

**@mail : [valeradominique@orange.fr](mailto:valeradominique@orange.fr)**

**D.Valera : 06 07 74 92 44**

**Site Internet: [www.valera-karatecontact.com](http://www.valera-karatecontact.com)**