

Stage VAR 83

# Sainte Maxime

4 Juillet au 8 Juillet 2022

D. Valera 9° Dan

Karaté

Karaté Contact

Full Contact

krav Maga

Infos : Pit 06.85.70.72.30

Mail : europekarateclub@orange.fr



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

Karaté et Karaté Contact, Street Contact, Krav Maga (intervenant Cht du Monde 2017 en Israël)  
Full Contact - Kick Boxing - Boxe Anglaise  
Travail de base et techniques à deux, travail au sol  
Enchainements techniques poings/pieds, déséquilibres.  
Préparation aux grades KTAC  
Condition Physique et Assouplissements.

**T-shirt offert donc prévoir un Jean ou Pantalon de survêt ou de ville et chaussures de sports si training extérieur.**

## Accueil des stagiaires résidents à l'hôtel

Résidence LE CAPET 35, 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  
Entrainements (TOUS NIVEAUX) au gymnase, des Bosquettes 83120 Ste Maxime à proximité du parc aquatique Aqualand, du lundi au vendredi matin de 9h30 à 11h30.

Les personnes n'ayant pas leur licence/assurance pourront l'obtenir sur place (40€). Voir avec D.Pitaval



### Loisirs :

- Piscine, plage, mer, pétanque, golf, gym aquatique ...
- En dehors de Ste Maxime : randonnées, planche à voile, plongée aquatique, VTT, pédalos
- ST TROPEZ Navette bateau 30 min (au lieu de 2 h en voiture)

### Hébergement et restauration :

**Hôtel :** Chambre 2 lits avec douche et lavabo, WC indépendant, tv Wifi. Certaines chambres sont à 3 ou 4 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 /
- Daniel Pitaval 7°Dan / Farid Amiri 7°Dan
- Amar Bensadallah 6°Dan / Momo Moussaoui 6°Dan

## Prix du stage

### **Formule 1**

**Stage semaine pension complète  
du Dimanche nuit  
au Samedi matin**

**750 €**

**Accompagnateur 620 €**

### **Formule 2**

**Stage en pension complète  
25 Places du Dimanche nuit  
au Mercredi matin**

**420€**

**Accompagnateur 330€**

### **Formule 3**

**Stage en pension complète  
25 places du Mercredi midi  
au Samedi matin**

**420€**

**Accompagnateur 330€**

## T-shirt, et diplôme seront offerts aux stagiaires



**Stage seul (5 jours) : 220 € (Sans hébergement ni repas)**  
**Stage seul sur 3 jours : 120€ (Sans hébergement ni repas)**  
**Journée de Stage : 45 €**



**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 7<sup>ème</sup> Dan**  
**au 06 85 70 72 30)**

**Un 1<sup>er</sup> chèque de 200€ d'arrhes avant le 15/04/2022,**  
**Un 2<sup>ème</sup> chèque de 200€ d'arrhes avant le 15/05/2022,**  
**Le solde sera versé sur place le premier jour du stage.**



## IMPERATIF et OBLIGATOIRE

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

**Envoyer les chèques à l'ordre de :**

**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 80Km Aéroport de Toulon 65 km

**Par train** : Gare de Saint Raphaël Et prendre Bus pour Ste Maxime Seulement 24 km

### Renseignements :

@mail : [europekarateclub@orange.fr](mailto:europekarateclub@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

