

# TRAINING-DEFENSE

Forme et Préparation Physique – Arts Martiaux et Sports de Combat

## STAGE/VACANCES ETE 2008

dirigé par

**Mario AMBROSINI - Jean Max  
BRIGNONE**

Vainqueurs en Coupe du Monde – Professeurs d'Etat – Instructeurs Self Défense

### 7 au 11 Juillet 2008

Palais des Congrès  
**SAINTES MARIES DE LA MER**

**- OUVERT TOUT PUBLIC -**

#### PROGRAMME

<b>MODULE FORME</b>	<b>MODULE DEFENSE</b>
<b>PREPARATION ET CONDITION PHYSIQUE</b> 10h A 12h	<b>SELF DEFENSE ET SPORTS DE COMBAT</b> 17h A 19h30
<b>CARDIO/TRAINING</b> Endurance et résistance 30 mn	<b>DYNAMIQUE DEFENSE</b> Mains nues et avec armes 45 mn
<b>PARCOURS MUSCULAIRE</b> Renforcement global et spécifique 30 mn	<b>Applications combats avec protections</b> 30 mn
<b>CARDIO/SPARRING sur CIBLES</b> Technico-physique 30mn	<b>SPORTS DE COMBAT COMPLET</b> Bâtons/Percussions/projections/sol 45mn
<b>STRETCHING/RELAXATION</b> Etirements récupérateurs 30mn	<b>Applications combats avec protections</b> 30 mn

#### TARIFS STAGE

Ados dès 16 ans (autorisation parentale obligatoire) adultes femmes et hommes

- **Formule 1 module (Forme ou Défense au choix)..... 75 €**
- **Formule stage complet..... 95 €**
- Réductions - 10 % pour 2 ou 3 personnes de la même famille

**RESERVATION OBLIGATOIRE AVANT LE 15 JUIN 2008**

STAGE/VACANCES 7 au 11 JUILLET 2008  
BULLETIN D'INSCRIPTION

A compléter et à renvoyer avant le **15 juin 2008** à :

Mario AMBROSINI  
Résidence Les Marines 1  
Bd du Pech Maynaud  
11430 GRUISSAN

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

Code postal ..... Ville ..... PAYS FRANCE

Date de naissance ..... ① .....

✉ e-mail ..... @ ..... ② .....

Module choisi :

Module FORME                       Module DEFENSE                       Module COMPLET

Je règle ..... Euros                       par chèque bancaire à l'ordre de YBC Montauroux  
 en espèces (sur place)

Fait à ..... Le .....

Signature :

**STAGE/VACANCES 7 au 11 JUILLET 2008**  
**AUTORISATION PARENTALE (pour les mineurs de – de 18 ans)**

Je soussigné(e) ..... agissant en ma qualité de père, mère,  
responsable légal (\*) du ou de la mineur(e) .....

l'autorise à participer au Stage Training Défense qui se déroule au Saintes Maries de la Mer  
du 7 au 11 juillet 2008.

J'ai pris bonne note que :

- il ou elle ne sera sous la responsabilité des organisateurs que pendant la durée des cours,
- il ou elle ne pourra être accepté(e) au stage que muni(e) de cette autorisation dûment complétée et signée.

En cas d'accident, j'autorise les organisateurs à faire pratiquer tous soins, hospitalisation ou intervention chirurgicale rendus nécessaire par son état.

Personnes à prévenir en cas d'urgence

NOM / Prénom : .....

① (domicile)..... ① (bureau)..... Port. ....

NOM / Prénom : .....

① (domicile)..... ① (bureau)..... Port. ....

Fait à ..... Le .....

Signature :

## PLUS D'INFOS

### Comment se rendre aux Saintes Maries de la Mer (Bouches du Rhône) ?



Télécharger les horaires de bus au départ de Arles et de Montpellier sur le site :  
<http://www.saintesmaries.com>  
(icône 🚌 sous le menu, en bas à gauche de l'écran)

#### 👉 Hébergements conseillés, tarif préférentiel

<b>HOTEL LES PALMIERS</b> 16 RUE ALPHONSE DAUDET 13460 LES SAINTES MARIES DE LA MER ☎ 04 90 97 85 60 Site : <a href="http://hotel-lespalmiers.com">http://hotel-lespalmiers.com</a>	<b>HOTEL L'ABRIVADO</b> RUE SADI CARNOT 13460 LES SAINTES MARIES DE LA MER ☎ 04 90 97 84 02 Fax 04 90 97 71 06
<b>HOTEL CAMILLE (chambre à partir de</b> 13 AVENUE DE LA PLAGE 13460 LES SAINTES MARIES DE LA MER ☎ 04 90 97 80 26	<b>HOTEL LE FANGASSIER</b> 12 ROUTE DE CACHAREL 13460 LES SAINTES MARIES DE LA MER ☎ 04 90 97 85 02 // 04 90 97 76 05
▼ (chambre à partir de 30 Euros pour une chambre à un grand lit) ▲	
<b>HOTEL LOU MARQUES</b> 6 RUE VIBRE 13460 LES SAINTES MARIES DE LA MER ☎ 04 90 97 72 24 // 04 90 97 82 89	
<b>CAMPING LA BRISE</b> RUE MARCEL CARRIERE 13460 LES SAINTES MARIES DE LA MER ☎ 04 90 97 84 67	

#### 🍴 [Restauration](#)

Restauration en commun sur place.

#### 📄 [Renseignements](#)

### OFFICE DU TOURISME

5 Avenue Van Gogh  
13460 LES SAINTES MARIES DE LA MER  
☎ 04 90 97 82 55 // Fax 04 90 97 71 15  
Site : <http://www.saintesmaries.com>