

COUPON RÉPONSE À RENVoyer AVANT LE 30 JUIN 2023

(70 places disponibles en pension complète)

STAGE OUVERT AUX BENJAMINS, MINIMES, CADETS, JUNIORS & VÉTÉRANTS

Je soussigné(e) M. ET/OU MME
AUTORISE MON ENFANT
À PARTICIPER AU STAGE DE JUDO ET AUTORISE LES ORGANISATEURS À PRENDRE LES DÉCISIONS NÉCESSAIRES EN
CAS D'ACCIDENT OU ME PRÉVENIR AU NUMÉRO SUIVANT :

NOM PRENOM
ADRESSE

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DU STAGIAIRE (OBLIGATOIRE)

CODE POSTAL.....VILLE.....

CLUB.....

N° DE LICENCE.....

DATE DE NAISSANCESEXE (M/F)

ADRESSE MAIL :

PARTICIPERA AU STAGE DE JUDO DU SAMEDI 22 AU SAMEDI 29 JUILLET 2023

- PENSION COMPLÈTE : ACOMPTÉ DE 250 € - SOLDE (200 €) À RÉGLER LE PREMIER JOUR DU STAGE
- DEMI-PENSION COMPLÈTE : ACOMPTÉ DE 150 € - SOLDE (100 €) À RÉGLER LE PREMIER JOUR DU STAGE
- EXTERNE : ACOMPTÉ DE 100 € - SOLDE (50 €) À RÉGLER LE PREMIER JOUR DU STAGE
- FORFAIT JOURNALIER POSSIBLE :
- DVD DU STAGE(FILM SUR TOUTE LA SEMAINE) + 25 EUROS
- PHOTO DE GROUPE DU STAGE + 12 EUROS
- NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DU STAGIAIRE (OBLIGATOIRE)

CI-JOINT UN CHÈQUE ACOMPTÉ À L'ORDRE DE FRANCK LEFEBVRE

FRANCK LEFEBVRE
86 IMPASSE DES TAMBOURS
LA VIEILLE BERGERIE
83600 FREJUS
TEL : 06.73.24.31.51
FRANCK_LEFEBVRE@HOTMAIL.FR

SIGNATURE :



STAGE INTERNATIONAL DE BOXE

ANGLAISE HAUTE PERFORMANCE
ASSOCIATION RAPHAËLOISE DES ARTS MARTIAUX
WWW.ARAM-JUDO.COM

ASSOCIATION RAPHAËLOISE DES ARTS MARTIAUX

DU SAMEDI 22 AU SAMEDI 29 JUILLET 2023

NOUVELLE
DATE

PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE, TACTIQUE ET PHYSIQUE COMBATS DIRIGÉS

ORGANISÉ PAR

FRANCK LEFEBVRE

DIRECTEUR DU STAGE
TEL : 06.73.24.31.51
frank_lefebvre@hotmail.com

IN MEMORIAM ALEXIS VASTINE

AVEC ALAIN VASTINE BOXEUR - ENTRAINEUR

INFORMATIONS TECHNIQUES
TEL : 06.89.59.36.18

- 106 COMBATS AMATEURS
- BOXEUR PROFESSIONNEL
- MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

- ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE DE FRANCE MILITAIRE
- ENTRAÎNEUR DE LA FAMILLE VASTINE, SON FILS ALEXIS FUT MÉDAILLÉ OLYMPIQUE EN 2008, AVEC UNE DÉCISION INJUSTE EN DEMI FINALE, ET QUART DE FINALISTE AU JO DE 2012 AVEC UNE FOIS DE PLUS UNE DÉCISION INJUSTE

28 TITRES DE CHAMPIONS DE FRANCE

RENSEIGNEMENTS

FRANCK LEFEBVRE



06.73.24.31.51

frank_lefebvre@hotmail.fr



ACTIVITÉS DU STAGE

AU DOJO HENRI COURTINE À ST RAPHAËL

MATIN : BOXE 09H15 - 11H15 (DANS UNE SALLE DE 600 M2)
 APRÈS-MATIN : BOXE (TRAVAIL TECHNIQUE AVEC INTERVENTION DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE), PRÉPARATION PHYSIQUE, CIRCUIT TRAINING, FOOTING DANS L'ESTEREL, MUSCULATION (SALLE), SPORTS COLLECTIFS (FOOTBALL, BASKET-BALL, HANDBALL...)

ARRIVÉE & DÉPART DES STAGIAIRES AU VILLAGE VACANCES L'OASIS

LE SAMEDI 22 JUILLET : RDV À 14H
 DÉPART LE 29 JUILLET À 11H



FORMULES

PRIX EN PENSION COMPLÈTE : 450 €
 (BOXE + ACTIVITÉS PROPOSÉES + REPAS PETIT-DÉJEUNER / DÉJEUNER ET DÎNER)

PRIX EN DEMI-PENSION : 250 €
 (BOXE + ACTIVITÉS PROPOSÉES + DÉJEUNER)

PRIX POUR LES EXTERNES : 150 €
 (BOXE + ACTIVITÉS PROPOSÉES / PRÉVOIR DÉJEUNER)

PRÉVOIR IMPÉRATIVEMENT

- SAC DE COUCHAGE OU DUVET + SERVIETTE DE BAIN
- ÉQUIPEMENT PERSONNEL
- AFFAIRES DE SPORT ET DE PISCINE (SLIP DE BAIN OBLIGATOIRE)
- CRÈME SOLAIRE
- TROUSSE À PHARMACIE (BIAFINE, PANSEMENT, ÉLASTOPLASTE, COTON...)



DOJO HENRI COURTINE (NOUVEAU DOJO)

BOULEVARD DE L'ASPÉ

83700 SAINT-RAPHAËL



RENSEIGNEMENTS
FRANCK LEFEBVRE
 06.73.24.31.51

franck_lefebvre@hotmail.fr
 www.esterejudo-saintraphael.com

Aram Judo Saint-Raphael

HÉBERGEMENT

NOUVEAU BUNGALOW DE LUXE, BUNGALOW NEUF...

RESTAURATION

BUNGALOWS DE 6 OU 7 PERSONNES - LES 1ERS INSCRITS POURRONT CHOISIR LEURS BUNGALOWS

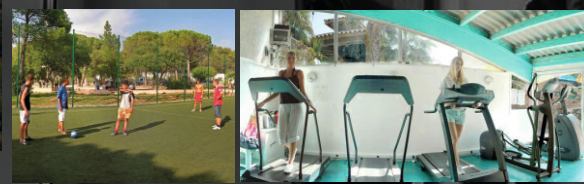
PETIT-DÉJEUNERS ET DÎNERS PRIS AU RESTAURANT DU CAMPING.
 DÉJEUNERS PRIS PROCHE DU DOJO HENRI COURTINE.

Parc Saint-James Oasis à Puget sur Argens (Var)

VILLAGE VACANCES ★★★★★



LE CAMPING OASIS VILLAGE SE SITUE AU CŒUR D'UN ESPACE NATUREL DE 42 HA DE PINS ET DE CHÊNES ENTRE LES MAURES ET L'ESTEREL, À 10 MINUTES DES PLAGES DE ST RAPHAËL ET FRÉJUS.
 PISCINES - PARC AQUATIQUE - SPA - ANIMATIONS - RESTAURANTS
 WWW.CAMPING-PARCSAINJTJAMES.COM



ACTIVITÉS ET SERVICES DU VILLAGE

BAR, SNACK, RESTAURANT, DISCOTHÈQUE, ÉPICERIE, COIFFEUR, BOUTIQUE SOUVENIRS, PRESSE, SALLE DE MUSCULATION, 4 PISCINES DONT 1 CHAUFFÉE (PISCINE À VAGUES, SPA ET JACUZZI, JARDIN AQUATIQUE), COURTS DE TENNIS, TERRAIN DE BEACH SOCCER, TERRAIN DE FOOT.



SOIRÉES ORGANISÉES : SPECTACLES, KARAOKÉ, DISCO TOUTS LES SOIRS.

POUR SE RENDRE AU VILLAGE :

POUR SE RENDRE AU VILLAGE :

PAR L'AUTOROUTE : A8 SORTIE N°37 PUGET SUR ARGENS. AU ROND-POINT, PRENDRE LA N7 (1ÈRE À DROITE), CONTINUER SUR LA N7 JUSQU'AU PROCHAIN ROND-POINT, TOURNER À DROITE ROUTE DE LA BOUVÉRIE.

PAR LE TRAIN : GARE DE ST RAPHAËL - VALESCURE (10 KM)

PAR AVION : AÉROPORT NICE CÔTE D'AZUR
 (POSSIBILITÉ DE VENIR CHERCHER LES STAGIAIRES À LA GARE OU À L'AÉROPORT)

