

AUNKAI

Séminaire intensif
avec
AKUZAWA sensei

16-19 AVRIL 2018

Halle des Sports
St Christol les Alès (Gard)



INFORMATIONS PRATIQUES

La formation intensive se déroulera du **16 au 19 avril 2018**.

Les cours commenceront le 16 juillet à **9h30** et se termineront le 19 avril à **16h**.

Les entrainements auront lieu dans la **Halle des sports**

415, chemin des Boissières
30380 St Christol les Alès.



Les hébergements et les repas, pour ceux et celles qui le souhaitent, seront à l'internat et à la cantine **du**

Lycée Jacques Prévert

1, place Lucie Aubrac
30380 Saint Christol les Alès

L'**internat** est propre et récent (moins de 10 ans), les chambres sont des **chambres de deux**, avec des sanitaires pour quatre (les sanitaires sont placés entre deux chambres). **Pensez à amener vos couchages** (draps, couettes, duvets). En cas de difficulté, merci de nous contacter. L'hébergement coutera 15€ pour la nuit et la journée soient **60€** pour le stage.



Les **repas** seront préparés par le *Catering Rangé*, association qui organise le catering des festival culturels d'Alès et de la région. La nourriture sera biologique autant que possible et tiendra compte des différents régimes alimentaires avec un plat de viande par jour. Nous nous sommes entendus sur les tarifs suivants : **29€** la journée qui incluent

- un petit déjeuner,
- deux repas.
- de quoi grignoter un peu ensemble à l'apéritif.

Il est possible de s'inscrire ou se désinscrire de repas et d'adapter les plats en fonction des régimes. Merci de prévenir avant le début de la formation et de nous contacter à part, en cas de variation par rapport au tarif en pension complète.

Les **bières et vins** seront proposés séparément, artisanales et locales, à prix serrés.

Même si nous préférons favoriser les temps ensemble et que nous avons choisi ce qui nous paraissait le plus confortable au moindre prix, il vous est tout à fait possible de choisir d'autres modes d'hébergement de

restauration selon vos goûts et vos moyens. Merci simplement de nous prévenir et de vous organiser pour vos déplacements.

L'ACCES

En voiture : un grand parking devant le lycée permettra d'accueillir tous les véhicules et les utilitaires éventuels.

En train : Alès dispose d'une gare et d'une gare routière. Les accès pour Paris, Bruxelles et Genève se font à partir de la liche TGV de la vallée du Rhône en gare de **Nîmes**. Le lycée est à Saint Christol. Il est correctement desservi à partir de la gare routière. Nous pourrions venir chercher et ramener ceux qui en ont besoin (voir avec nous).

EQUIPEMENT

Pour la formation, prévoir un keikogi blanc (kimono) si possible, sinon une tenue souple. L'Aunkai peut se pratiquer pieds nus, en *tabis* ou avec des chaussures souples de type kung fu.

L'usage d'un bâton d'1,80m (*rokushaku bo*) est fréquent. Si vous en avez un, merci de le prendre, sinon, nous nous organiserons.

S'il vous est possible de prendre des gants et des protections n'hésitez pas, aussi bien pour la formation que pour les temps à côté.

AVERTISSEMENT

Les formations intensives sont des temps d'entraînement et de rencontre. L'enthousiasme des échanges et la convivialité en font le succès jusqu'à présent. Merci de toujours être vigilant au respect des lieux qui nous accueillent et des personnes.

Pour faciliter la gestion et la logistique d'Akuzawa sensei merci de renvoyer les **dossiers d'inscription avant le 01 mars 2018**

Bon stage à toutes et tous

CONTACTS

Pour toute question ou renseignement :

Jean-Philippe
+33 7 61 16 08 52

Mélanie
+33 6 74 99 60 79

aunkai.cvn@gmail.com

Facebook : Aunkai Cévennes

PARTENAIRES



Le Catering Rangé
Restauration à poêle et à vapeur

FICHE D'INSCRIPTION

AUNKAI

Séminaire intensif
avec
AKUZAWA sensei

16-19 AVRIL 2018

Halle des Sports
St Christol les Alès (Gard)



NOM : _____ PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____ PAYS : _____

ADRESSE : _____

TELEPHONE : _____

E-MAIL : _____

MOYEN DE TRANSPORT : _____ HORAIRE D'ARRIVEE : _____ BESOIN DE NAVETTE : oui non

Formation intensive	4 jours	400€	<input type="checkbox"/>
Hébergement	4 nuits (dimanche à mercredi inclus) + repas (sauf dimanche soir)	164€	<input type="checkbox"/>
	3 nuits (lundi à mercredi inclus) + repas (lundi matin à jeudi midi inclus)	149€	<input type="checkbox"/>
TOTAL			
Autre cas (merci de nous appeler avant de remplir l'explication)	Explication :		

Date limite des pré-inscriptions : 01 mars 2018

Merci de joindre un **certificat médical** de moins de 6 mois autorisant à la pratique des arts martiaux.

J'autorise les organisateurs à prendre les dispositions médicales qui s'avèreraient nécessaires pour moi lors du déroulement de la formation et dans le cadre de l'hébergement.

J'autorise *Aunkai France* à utiliser mon image pour la promotion de l'Aunkai dans les médias et les réseaux sociaux.

Le 2018

Signature

Cette fiche est à retourner avec votre paiement (par chèque à l'ordre de « **Association En-Corps** » (ou par virement) à l'adresse suivante :

Association En-Corps
29 A Rue Gaston Ribot
30100 Alès