

COURS TECHNIQUE DE JU-JUTSU

Instructeur : Denis GUELAT

Professeur diplômé de ju-jutsu FSJ

5^{ème} dan ju-jutsu, 5^{ème} dan judo

- Date** : **Samedi 6 mars 2010**
- Lieu** : Dojo Judo Budo Club Bellinzona (Tél. : +41 91 825 67 86)
Via Saleggi 33
6500 BELLINZONA / TI
[Voir itinéraire routier sur le formulaire d'inscriptions](#)
- Horaire** : Samedi après-midi : 1400 – 1800
- Programme** : Travail technique en situations au sol
Travail technique autour du bâton
Etude des mécanismes de l'autodéfense
Enchaînements techniques en situation de défense
- Direction et entraîneur** : GUELAT Denis, case postale 1004 – 1227 CAROUGE
Téléphone : +41 78 671 79 71
Email : clan.guelat@wanadoo.fr
- Inscriptions** : Par le site internet FSJ (www.fsj.ch, rubrique agenda) ou auprès de GUELAT Denis (par courrier, E-mail, téléphone) en indiquant : Club, Nom, Prénom, Date de naissance, Grade, No de certificat FSJ, Adresse et No de téléphone, ou auprès de CASADA Marco, email : marco.casada@polcom.bellinzona.ch
- Prix du cours** : CHF 40.- (paiement sur place)
- Assurance** : Est à la charge de chaque participant
- Participants** : Le cours est ouvert à tous
- Reconnaissance** : Le cours est homologué par la FSJ et sera inscrit dans la licence
- Divers** : Se munir d'un ou deux bâtons pour le cours
- Repas** : Possibilité de prendre un repas en commun à l'issue du cours.
Inscriptions sur place.

COURS DE JU-JUTSU – GUELAT Denis

Inscriptions pour le cours du samedi 6 mars 2010 à Bellinzona / TI

Itinéraire routier :

Depuis l'autoroute A2, quitter l'autoroute à la sortie Bellinzona Sud. Suivre la direction de Giubiasco / Bellizone. Traverser Giubiasco par la route principale. A l'entrée de Bellizone, suivre le panneau d'indication Judo / Ju-jutsu. Le dojo se trouve sur la Via Saleggi.

Pour vos déplacements, vous pouvez également consulter le site <http://fr.mappy.com> afin de connaître un itinéraire routier très précis.

CLUB	NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	GRADE	NO CERTIFICAT	ADRESSE	TELEPHONE

Inscriptions à retourner auprès de GUELAT Denis (par courrier, par E-mail, par téléphone)
Case postale 1004 – 1227 CAROUGE – GE, E-mail : clan.guelat@wanadoo.fr, téléphone : +41 78 671 79 71