



Le YÔSHIN-KWAÏ ARTS MARTIAUX
a le plaisir de vous inviter

Le dimanche 15 mars 2015

à Labastide de Lévis (81150)

à un stage de NE WAZA JUJITSU BRÉSILIEN

LAURENCE COUSIN FOUILLAT (33 ans), enseignante (à Colomier et Ramonville, club ACEMAT) et compétitrice,

- 1^{ère} féminine française CN de Jujitsu Brésilien,
 - Championne du monde de Jujitsu Brésilien en moins de 60 kg en 2007,
 - Plusieurs fois titrée au niveau mondial en grappling entre 2008 et 2010,
 - Championne d'Europe de Jujitsu Brésilien en moins de 60 kg en 2014,
- animera un stage de Ne Waza Jujitsu Brésilien,

à Labastide de Lévis, dans le Tarn, dans la salle polyvalente (capacité de 180m² de tatamis).

PROGRAMME DU STAGE :

- Le dimanche matin (de 9h30 à 12h00) : passages de garde, renversements et contrôles, système de points progressifs, randoris.
- A midi, repas pris en commun sur le mode de « L'auberge espagnole », chacun amène un plat et une boisson qu'il met en commun, dans un esprit de partage et de convivialité.
- Le dimanche après-midi (de 13h30 à 16h00) : les techniques d'abandon (étranglements et clefs), randoris



Participation 10€ par personne. Ouvert à tous les licenciés FFJDA, débutants ou confirmés.

VENEZ NOMBREUX



Siège social : Chez Mme. CONESA Paulette 73 Avenue Général Hoche 81000 ALBI

Adresse de gestion : Chez Mme CONESA-MAUREL Sylviane Garriguebaude Route de Bernac 81150 LABASTIDE DE LEVIS
Association à but non lucratif régie par la Loi de 1901, N° W811004084, N° FFJDA SO15810320, N° SIRET 753 392 539 00015

Contacts enseignant: ✉ yoshin.kwai81@gmail.com, ☎ 06.73.96.77.05, Site : yoshin-kwai-artsmartiaux81.jimdo.com/