

CAMPUS TAEKOO 3

Stage d'été de Taekwondo du 8 au 15 juillet 2017 – Thônes / Annecy

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Ville _____

Né(e) le _____ Lieu de naissance _____

N° portable _____ N° domicile/Bureau (facultatif) _____

Email _____

N° de licence _____ N° de Passeport FFTDA _____ Grade _____
FFTDA

Club _____ Professeur _____

SELECTIONNEZ VOTRE FORMULE CAMPUS

Adhérent	390€
Non Adhérent	420€
Demi-Pension	280€

Places limitées (60 personnes).
Clôture des inscriptions le 13 juin 2017.
Le stage est ouvert aux adultes (majeur) et aux jeunes à partir de 12 ans et accompagnés d'un adulte
La formule demi-pension est le même tarif pour les adhérents et non-adhérents.
Il n'y aura pas de remboursement possible (formule et/ou activités)

PRE-INSCRIPTION AUX ACTIVITES

Il est possible de pré-réserver les activités extérieures et bénéficier ainsi d'une réduction

Il sera toujours possible de s'inscrire aux activités au moment du stage, mais ce sera alors au plein tarif ;)

Cochez vos activités à pré-réserver :

	ACTIVITE	TARIF PRE- INSCRIPTION	AU LIEU DE	QUANTITE	TOTAL
	Canyoning – petit parcours	37€	52€		
	Canyoning – grand parcours	45€	65€		
	Via Ferrata	30€	52€		
	Wake ou Ski Nautique 10 min	15€	25€		
	Wake ou Ski Nautique 20 min	30€	47€		
	Parapente 10/15min	NC*	75€		
	Parapente 20/40 min	NC*	95€		

* Le tarif réduit ne nous a pas encore été communiqué, cochez quand même si vous souhaitez pré réserver et on vous contactera pour vous tenir informer et confirmer la pré réservation

REGLEMENT

Vous pouvez régler la formule + activités ensemble

Envoyez votre fiche d'inscription et votre règlement (à l'ordre de Taekoo 74) à :

TAEKOO 74

130 Chemin des Fontaines

74290 Talloires

TOTAL

LE LIEU



Le stage se déroule à Thônes, à 30 minutes d'Annecy, en Haute-Savoie. Les entrainements et les activités vous permettront de découvrir la région, tel que le fameux lac d'Annecy, le col de la Forclaz, Talloires, le roc de Cher ...

L'HEBERGEMENT

Nous séjurerons à l'internat du collège Saint Joseph à Thônes. L'internat dispose de 60 couchages répartis dans des appartements de 2 à 3 chambres (pour 2 à 3 personnes par chambre).

Les repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) sont servis à la cantine du collège, exceptionnellement ouvert pour le stage ;)

Les entrainements en intérieur se dérouleront dans le gymnase du collège



LE STAGE

Le stage sera encadré par l'équipe Taekoo :

- Christophe Tea, 5^{ème} Dan, professeur du club Taekoo Paris, multiples champion de France Technique et médaillé aux championnats d'Europe
- Da Nor, 5^{ème} Dan et Sassandra Nor, 4^{ème} Dan professeurs du club Taekoo 74
- Louise et Dephine Menjikoff, 5^{ème} Dan, multiples championnes de France Technique

Cette année, nous avons l'honneur d'avoir l'intervention de

- Hans Zohin, 5^{ème} Dan, professeur du club Phoenix, entraîneur national du CFE (Centre Fédéral Espoir). Multiple champions de France Combat

LE PROGRAMME



Samedi 8 Juillet : Arrivée et accueil des stagiaires au collège St Joseph. Réunion d'informations de 17h à 19h

Dimanche 9 au vendredi 14 juillet : entrainement le matin et activités libres ou en groupe l'après-midi

7h30-9h: entrainement en plein air (cardio, musculation, footing)

9h30-12h: entrainement en salle axé combat (souple et plastron) ou technique (poumse compétition)

12h30-13h30 : Repas servi à la cantine du collège

14h : Activités libres ou en groupe (parapente, canyoning, via Ferrata, wake board..) avec la possibilité de pré-réserver pour bénéficier d'une réduction

Samedi 15 juillet : Fin du stage

ACCES ET TRANSPORT

Adresse : Collège St Joseph. 18 rue du Bienheureux Pierre Favre. 74230 Thônes
Gare d'Annecy

<http://www.thones-valsulens.com/fr/infos-pratiques/acces-transport/acces-et-transport.htm>

LE NECESSAIRE DU PARFAIT STAGIAIRE

- ✓ Tenue de sport
- ✓ Basket
- ✓ Dobok
- ✓ Matériel combat (si vous en avez déjà) : plastron, casque, protège avant-bras+tibia, mitaines, pitaines...
- ✓ Draps et oreiller
- ✓ Serviette
- ✓ Maillot de bain, tong, serviette de plage ;)