



JUDO KARATE CLUB LAMBRESIEN

DOJO : rue J. Jaurès face à l'église

karaté n° FFKDA 0590120 ; Club Judo Jujitsu n° FFJDA 01593060 ; N° association W593001854 ; N° Siret 399 394 923 00011 ; Agrément sport n° 59 S 2344 ; ET 001006 ; Siège Mairie de Lambres Lez Douai.

Courrier : 11 rue de Vitry 62490 Noyelles sous Bellonne ; tél : 0321072518 Gsm 0609592235

Messagerie : pringere.gilbert@neuf.fr site internet : jkcl.club

Jujitsu fighting

FF judo

LE SAMEDI 14/12/2019

à partir de 8h30 :

AU PROGRAMME

OUVERT A TOUS LICENCIÉS

- **le matin : de 9h à 12h ; entraînement physique, échauffement, par ateliers. Techniques pieds poings. Déséquilibres et projections. Aperçus sommaires du sol dans les 3 positions.**
- **L'après midi : de 14h30 à 17h30 .enchaînements pieds poings vers projections et sols soumissions, étranglements clés ; jiu-jumité ; étirements retour au calme.**
- **Pot de l'amitié.**

INSCRIPTION JKCL

NOM :

LICENCE N° :

N° TEL :

MAIL :

PRENOM :

FEDERATION :

@

JE M'INSCRIT :

(cochez la case retenue)

- | | |
|---|---------------|
| <input type="checkbox"/> A LA JOURNEE :
(les deux cours matin après-midi) | 30,00€ |
| <input type="checkbox"/> LA MATINEE : | 20,00€ |
| <input type="checkbox"/> L'APRES MIDI | 20,00€ |
| <input type="checkbox"/> SPECTATEUR | 5,00€ |

DATE ET SIGNATURE

à retourner à l'adresse courrier : JKCL, 11 RUE DE VITRY ,62490 NOYELLES S/BELLONNE . Accompagné de votre règlement à l'ordre de JKCL .

Ou inscription en ligne : HELLOASSO :

pour tous renseignements : 0321072518 ou 0609592235 ou pringere.gilbert@neuf.fr

image FF judo jujitsu fighting : <https://www.ffjudo.com/galerie/ujitsu-fighting>

inscription et billetterie en ligne :

<https://www.helloasso.com/associations/judo-karate-club-lambresien/evenements/stage-karate-mix>

BON STAGE A TOUS