



ASSOCIATION MIX SELF DEFENSE

STAGE PRINTEMPS 2023 Weekend du 24 au 26 mars 2023

CARACTERISTIQUES

Le stage de printemps organisé par l'association Mix Self Defense est programmé le weekend du **24 au 26 mars 2023** et se déroulera près du village de Nouart, dans les Ardennes.

Ce stage comprendra des parties dédiées à l'apprentissage de techniques de Krav Maga, avec certaines spécificités (travail en combat de masse, techniques de survie face au crime, etc.), et des moments dits de « quartier libre » où chacun pourra organiser son temps de manière autonome.

La capacité d'accueil à ce stage sera de 16 places maximum, ces places seront attribuées par ordre de réception de la fiche d'inscription et du règlement correspondant.

L'inscription au stage est définitive*, et ne pourra faire l'objet de remboursement en cas de désistement à l'initiative de l'adhérent(e).

La fiche d'inscription et le règlement sont à remettre à Angelika, Marie, Patrick ou Alex **avant le lundi 16 janvier 2023**.

**L'inscription ne sera considérée comme définitive qu'après réception et validation du dossier complet par le staff Mix Self Defense.*

LIEU DU STAGE



Gîte le Petit Nay
81 route de Stenay,
08240 NOUART

Le site se situe à environ 2h30 de Bussy Saint Georges en voiture.

TARIFS ET PARTICIPATION

Le tarif d'inscription au stage est de **100 € TTC** par personne et comprend :

- ✓ L'hébergement pour 2 nuits (*draps et ménage de sortie compris*)
- ✓ Les petits déjeuners
- ✓ La collation du samedi midi et le déjeuner du dimanche
- ✓ Le dîner du samedi soir
- ✓ L'enseignement des techniques de Krav Maga

Option : 10 € TTC supplémentaires pour le repas du vendredi soir à 20h00, soit 110 € TTC au total.

Ce stage est réservé uniquement aux **adhérents majeurs**. Le stage est ouvert aux adhérents mineurs uniquement si le parent adhérent participe également au stage.

TRANSPORTS / TRAJET

ALLER :

Arrivée sur le site au choix :

- Vendredi soir à partir de 20h00 (si option dîner) et jusqu'à 23h00
- Samedi matin avant 7h30

RETOUR :

Libération des chambres le dimanche 26 mars à **15h30 maximum**.

Le gîte est situé à environ 215 kms de Bussy Saint Georges. Le mode de transport préconisé est le co-voiturage et les participants seront invités à s'organiser entre eux pour l'aller et le retour.

ATTENTION : Le coût du transport reste à la charge des adhérents.

HEBERGEMENT

L'hébergement se fera en chambres communes (2 à 6 couchages par chambre). De plus amples détails seront communiqués ultérieurement aux personnes inscrites (par email ou/et durant une réunion d'information qui sera organisée après validation des dossiers).

PROGRAMME ET ACTIVITES

Mix Self Defense / Krav Maga :

1^{ère} partie : samedi de 9h00 à 15h30 (une collation sera prévue). Fin d'après-midi libre.

2^{ème} partie : dimanche matin de 8h30 à 12h30. Après-midi libre.

Quartier Libre :

Niché en pleine campagne dans un écrin de verdure, le domaine est situé à environ 1 heure de Verdun et 45 minutes de Sedan. A la frontière de la Meuse, le village de Nouart est peuplé de moins de 150 habitants. Stenay, la ville la plus proche connue pour son musée de la bière est située à 12 kilomètres.

Le gîte est équipé d'un spa, d'un billard, d'un babyfoot, de jeux de fléchettes...

Les activités pendant les temps dits de « quartier libre » hors du gîte restent à la charge des adhérents.



ASSOCIATION MIX SELF DEFENSE

STAGE PRINTEMPS 2023 Weekend du 24 au 26 mars 2023

FICHE D'INSCRIPTION

Coordonnées de l'adhérent(e) :

NOM :
Prénom :
Mobile : Email :

Personne à prévenir en cas d'accident :

..... Tél mobile :

Tarifs et règlement* :

- 100 € TTC par personne pour le weekend (hors repas du vendredi soir)
- 110 € TTC par personne pour le weekend, avec l'option du repas pour le vendredi soir

Merci de libeller le chèque à l'ordre de « **ASSOCIATION MIX SELF DEFENSE** ».

Rappel : le transport reste à la charge des adhérents.

**L'inscription au stage est définitive, et ne pourra faire l'objet d'aucun remboursement en cas de désistement à l'initiative de l'adhérent(e).*

Arrivée souhaitée le Vendredi soir pour le repas à 20h00
 Vendredi soir sans le repas *entre 20h30 et 23h00*
 Samedi matin avant 7h30

Par la présente, j'autorise l'utilisation par l'association « MIX SELF DEFENSE » des photos ou vidéos prises lors de ce stage sur lesquelles je pourrais figurer pour toute communication ultérieure.

Je m'engage à **respecter le matériel** mis à disposition **et les locaux**.

Je m'engage à respecter les **consignes et règles de sécurité** qui me seront données tout au long du weekend par les membres du bureau de l'association.

A Le
Signature précédée de la mention « **Lu et approuvé** » :

Partie réservée à l'association :

Montant payé :€

N° chèque :