

DE LUC SUR MER



16 au 22 juillet 2023

Toshiro Suga Shihan

7ème Dan Aïkikaiï

Dojo :

Gymnase Jean Chabriac

Rue du Docteur Tessel

14530 Luc Sur Mer

Normandie, France

Renseignements :

+33 6 85 93 09 26

dufau.xavier@gmail.com

Horaires des cours / Class Schedules :

| Dimanche 16 Sunday | Lundi 17 Monday | Mardi 18 Tuesday | Mercredi 19 Wednesday | Jeudi 20 Thursday | Vendredi 21 Friday | Samedi 22 Saturday |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Armes T. SUGA 6h30 - 8h | Armes T. SUGA 6h30 - 8h | Armes T. SUGA 6h30 - 8h | Armes T. SUGA 6h30 - 8h | Armes T. SUGA 6h30 - 8h | Armes T. SUGA 6h30 - 8h | Armes T. SUGA 6h30 - 8h |
| T. SUGA 9h30 - 12h30 | T. SUGA 9h30 - 12h30 | T. SUGA 9h30 - 12h30 | T. SUGA 9h30 - 12h30 | T. SUGA 9h30 - 12h30 | T. SUGA 9h30 - 12h30 | T. SUGA 9h30 - 12h30 |
| Invité 17h30 - 18h30 | Invité 17h30 - 18h30 | Invité 17h30 - 18h30 | Invité 17h30 - 18h30 | Invité 17h30 - 18h30 | Invité 17h - 18h | Invité 15h - 16h |
| T. SUGA 18h30 - 19h30 | T. SUGA 18h30 - 19h30 | T. SUGA 18h30 - 19h30 | T. SUGA 18h30 - 19h30 | T. SUGA 18h30 - 19h30 | T. SUGA 18h - 19h | T. SUGA 16h - 17h |

La soirée du stage aura lieu le vendredi à 20h. Les réservations se feront au Dojo dimanche et lundi en précisant viande (+ cuisson), poisson ou végétarien.

The evening of the internship will take place on Friday at 8pm. The reservations will be at the Dojo Sunday and Monday, specifying meat (+ cooking), fish or vegetarian.

Le cours de 6h30 à 8h se déroule avec le lever du soleil sur la plage, sauf par rare temps de pluie auquel cas le rendez-vous est au Dojo.

The course from 6.30am to 8am takes place with the sunrise on the beach, except for rare rainy weather in which case the appointment is at the Dojo.

Tarifs / Costs :

| | Prix / Price | Prix pour 7 jours / Price for 7 days |
|---------------------|---|--------------------------------------|
| Armes (6h30) | 15 € | 70 € |
| Matinée (9h30) / AM | 30 € | 110 € |
| Après-midi / PM | 20 € (10 €/1h) | 80 € (50 € pour 1h/jour) |
| Tarif dégressif | 1 jour - 40 € / 2 jours - 70 € / 3 jours - 90 € / 4 jours - 110 € / 5 jours - 130 € / 6 jours - 150 € / Stage Complet (Full Course) - 160 € | |

Renseignements pratiques / practical information :

Inscriptions / Registration : Dimanche 16 juillet dès 9h au Gymnase Jean Chabriac

Sunday 16 July from 9am at Gymnase Jean Chabriac



Office du tourisme / Office of Tourism

Rue Docteur Charcot 14530 Luc sur mer

tel : 02 31 97 33 25 fax: 02 31 96 65 09

www.luc-sur-mer.fr

Hébergement / Accommodation

Camping la Capricieuse 5 étoiles

(à 50 m du dojo)

tel : 02 31 97 34 43

mail : info@campinglacapricieuse.com

web : www.campinglacapricieuse.com

➔ Camping «LaFerme» - Lion-sur-Mer

Tel : 02 31 96 74 37

➔ Camping Normandie sur Mer Oasis - Lion-sur-Mer

Tel : 02 31 97 21 36

Web : normandie-sur-mer.fr

➔ Camping Sandaya Côte de Nacre - Saint-Aubin-sur-Mer

Tel : 02 31 97 14 45

sandaya.fr