



STAGE INTERNATIONAL DE
LUC SUR MER

TOSHIRO SUGA

14 AU 20 JUILLET 2024

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 14 Sunday	Lundi 15 Monday	Mardi 16 Tuesday	Mercredi 17 Wednesday	Judi 18 Thursday	Vendredi 19 Friday	Samedi 20 Saturday
Armes T. SUGA 6h30 - 8h						
T. SUGA 9h30 - 12h30						
Invité 17h30 - 18h30	Invité 17h - 18h	Invité 15h - 16h				
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 14 juillet dès 9h au Gymnase Jean Chabriac
Sunday 14 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