

**STAGE INTERNATIONAL D'AIKIDO DE LUC SUR MER**

**Toshiro Suga Shihan**

**7ème Dan Aïkikai**

**19 au 25 juillet 2020**

合気道

Renseignements :

+33 6 85 93 09 26

[dufau.xavier@gmail.com](mailto:dufau.xavier@gmail.com)

[reed.sf@gmail.com](mailto:reed.sf@gmail.com)

Dojo :

Gymnase Jean Chabriac

Rue du Docteur Tessel

14530 Luc Sur Mer

Normandie, France

## Horaires des cours / Class Schedules :

Dimanche 19 Sunday	Lundi 20 Monday	Mardi 21 Tuesday	Mercredi 22 Wednesday	Jeudi 23 Thursday	Vendredi 24 Friday	Samedi 25 Saturday
	Armes <b>T. SUGA</b> 6h30 - 8h	Armes <b>T. SUGA</b> 6h30 - 8h	Armes <b>T. SUGA</b> 6h30 - 8h	Armes <b>T. SUGA</b> 6h30 - 8h	Armes <b>T. SUGA</b> 6h30 - 8h	Armes <b>T. SUGA</b> 6h30 - 8h
<b>T. SUGA</b> 9h30 - 12h30	<b>T. SUGA</b> 9h30 - 12h30	<b>T. SUGA</b> 9h30 - 12h30	<b>T. SUGA</b> 9h30 - 12h30	<b>T. SUGA</b> 9h30 - 12h30	<b>T. SUGA</b> 9h30 - 12h30	<b>T. SUGA</b> 9h30 - 12h30
<b>Invité</b> 17h30 - 18h30	<b>Invité</b> 17h30 - 18h30	<b>Invité</b> 17h30 - 18h30	<b>Invité</b> 17h30 - 18h30	<b>Invité</b> 17h30 - 18h30	<b>Invité</b> 17h - 18h	<b>Invité</b> 15h - 16h
<b>T. SUGA</b> 18h30 - 19h30	<b>T. SUGA</b> 18h30 - 19h30	<b>T. SUGA</b> 18h30 - 19h30	<b>T. SUGA</b> 18h30 - 19h30	<b>T. SUGA</b> 18h30 - 19h30	<b>T. SUGA</b> 18h - 19h	<b>T. SUGA</b> 16h - 17h

La soirée du stage aura lieu le vendredi à 20h. Les réservations 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
<b>Armes (6h30)</b>	12 €	60 €
<b>Matinée (9h30) / AM</b>	30 €	110 €
<b>Après-midi / PM</b>	20 € (10 €/1h)	80 € (50 € pour 1h/jour)
<b>Tarif dégressif</b>	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 19 juillet dès 9h au Gymnase Jean Chabriac

Sunday 19 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](http://www.luc-sur-mer.fr)

### Hébergement / Accommodation

Camping la Capricieuse 4 étoiles

(à 50 m du dojo )

tel : 02 31 97 34 43

mail : [info@campinglacapricieuse.com](mailto:info@campinglacapricieuse.com)

web: [www.campinglacapricieuse.com](http://www.campinglacapricieuse.com)