



# 19-20 AVRIL 19

## 7° SEMINAIRE

### HANDO ARTS

### MARTIAUX

**2 JOURS D'ENTRAINEMENT INTENSIF**

*15 heures d'entraînement dans une ambiance conviviale.*

*Pratiquez les arts martiaux autrement.*



**HAPKIDO**  
**HANDO MOOSOOL**

**CHI GONG**

**JIU JITSU**  
**BRESILIEN**

**AMERICAN**  
**KENPO 5.0**

**ADEPPA avenue**  
**Charlemagne**  
**57640**  
**VIGY**

**HANDO ARTS**  
**MARTIAUX**

06 50 79 02 93

[WWW.HANDO.ORG](http://WWW.HANDO.ORG)

19-20 AVRIL 2019  
DE 08H00 à 18h00

# INFORMATIONS

Ce 7<sup>ème</sup> séminaire organisé par l'association Hando Arts Martiaux réunit comme d'habitude des professionnels des arts martiaux et surtout des amis !

Après plusieurs années de pause dans l'organisation de séminaire, Hando Arts Martiaux a le plaisir de vous inviter à cette 7<sup>ème</sup> édition à proximité de Metz, dans un écueil de verdure et avec tout le confort nécessaire.

En effet, l'Adeppa de Vigy nous accueille du Vendredi 19 Avril dès 08h00 jusqu'au Samedi 20 Avril 2019, 18h00.

Pour une visite du site Adeppa : <http://adeppa.eu/>

**Pour vous inscrire**, il vous suffit de remplir les champs ci-dessous et de renvoyer complet le document avec le règlement par chèque à votre Instructeur ou par virement bancaire, **avant la date limite du Lundi 01 Avril 2019.**

## -----INSCRIPTION-----

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_ DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

DISCIPLINE(S) PRATIQUEE(S) : \_\_\_\_\_ PORTABLE : \_\_\_\_\_

PERSONNE A PREVENIR : \_\_\_\_\_

COMPTE COURANT ASSOCIATION HANDO ARTS MARTIAUX

RIB : 10278 05004 00020162101 70 IBAN : FR76 1027 8050 0400 0201 6210 170

# PENSION COMPLETE

Nous ne proposons pas de formules, ce séminaire se veut convivial et promet une belle cohésion de groupe. Les cours proposés sont ouverts à tous les adhérents Hando Arts Martiaux, toutes disciplines confondues. Ce séminaire multi-disciplines favorise donc les échanges techniques entre disciplines et pratiquants. Pension complète du vendredi midi au samedi midi avec 1 nuitée et l'accès aux cours sur 2 jours : 85 euros. Ce tarif se veut exceptionnel et réservé aux membres de Hando Arts Martiaux. Tarif extérieur : 100 euros.

**ATTENTION, PLACES LIMITEES !**

# LES INTERVENANTS

- **Hapkido Hando Moosool** : Maître Philippe FONTAINE, CN 6<sup>ème</sup> dan de Hapkido. Expert en arts martiaux coréens, 4<sup>ème</sup> dan de Taekwondo, 4<sup>ème</sup> dan de Hanmudo, 6<sup>ème</sup> dan de Hapkido et fondateur du style Hando Moosool.
- **Jiu Jitsu Brésilien** : Stive MOGEOT Ceinture Marron de JJB. Vainqueur de la ceinture NAGA 2017 en JJB.
- **Amercian Kenpo 5.0**: Maître Stive MOGEOT, CN 5<sup>ème</sup> dan de KENPO 5.0 Triple champion du monde de Kenpo.5.0
- **Tai Ji Quan et Chi Gong** : Nathalie LABBE, CN 1<sup>er</sup> duan FFKDA.
- **Judo** : Thibaut DUDRAGNE, CN 2<sup>ème</sup> dan de Judo.

## LES COURS

### VENDREDI

### SAMEDI

	07h00 : Chi Gong
08h00 : Accueil	08h00 : Petit déjeuner
09h00/10h30 : Chi Gong	09h00/10h30 : Hando Moosool
10h30/12h00 : Hando Moosool	10h30/12h00 : American Kenpo 5.0
12h00/13h00 : Pause Déjeuner	12h00/13h00 : Pause Déjeuner
14h00/16h00 : Jiu Jistu Brésilien	14h00/16h00 : Jiu Jistu Brésilien
16h30/18h00 : JJB 16h30/18h00 : Hando Moosool	16h30/18h00 : Judo
19h00 : Apéro time et dîner	18h00 : Fin du séminaire/Départ