

# 1<sup>er</sup> STAGE - E.F.N.T.J Bourgaz - BULGARIE



## PROGRAMME

### Lundi 25 avril 2016

Départ de Paris pour Sofia  
Arrivé et installation à l'hôtel à Bourgas en soirée.

### Mardi 26 avril 2016 - 19h00 à 21h00

Ouverture du stage et premier entraînement.  
Travail des techniques de base et des trois kata de base.

### Mercredi 27 avril 2016 - 19h00 à 21h00

Deuxième entraînement.  
Travail du Nihon Tai Jitsu no kata Shodan  
Travail du Kihon kata.

### Jeudi 28 avril 2016 - 19h00 à 21h00

Troisième entraînement.  
Travail sur le thème de la self défense.  
Application des techniques de bases et des kata en self défense.

### Vendredi 29 avril 2016 - 19h00 à 21h00

Quatrième entraînement.  
Travail du Nihon Tai Jitsu no kata Sandan

### Samedi 30 avril et Dimanche 1<sup>er</sup> Mai 2016

Repos journées libres.

### Lundi 2 mai 2016 - 19h00 à 21h00

Cinquième entraînement.  
Travail de révision du travail de la semaine.  
Questions diverses.  
Clôture du stage et remise des diplômes de stage.

### Mardi 3 mai 2016

Départ de Bourgas pour Paris via Sofia

Ce programme est susceptible d'être modifié par les organisateurs.