

8ème STAGE D'ETE dans les VOSGES

à SAULXURES sur MOSELOTTE
(suite des stages d'été à Bussang)

du 2 Juillet au 10 Juillet 2005



LIEU du STAGE :

Gymnase Municipal
88290 Saulxures sur Moselotte

TECHNICIENS du STAGE:

TIKI SHEWAN
RENE TROGNON
JEAN-MARC CHAMOT
BENOIT LEPELTIER
PHILIPPE DELAGE

ORGANISATION

Aïkido Club de la Haute Moselle, Le Thillot
Dojo de la Montagne, La Bresse

Sites internet : <http://aikido.asnieres.free.fr/>
www.aikido-lorraine.org
www.wangxian.com

Renseignements supplémentaires auprès de
domivent@aol.com

PROGRAMME DU STAGE

En ouverture du stage d'été,
stage départemental d'Aïkido animé par
René Trognon :

Samedi 2 Juillet : 15h30 à 18h
Dimanche 3 Juillet: 9h à 11h 30 et 15h30 à 18h
4 € la ½ journée

Du **lundi 4 Juillet** au **Dimanche 10 Juillet (à 11h30)**

6h30-7h30 IAïdo, Aïkiken, Taï ji quan

8h00 Petit déjeuner

9h00-10h15 Aïkido, Taï ji quan

10h15-11h30 Aïkido, Taï ji quan

12h30 Déjeuner

14h15-15h15 Taï ji quan

15h30-16h45 Aïkido

16h45-18h00 Aïkido

19h30 Diner

21h00-22h00 Taï ji quan

Repos le mercredi après-midi (sauf Taï ji quan)

Fête du stage :

le vendredi 8 Juillet en soirée à la MFR

-pas de Taï ji quan le vendredi soir-

Début des cours du 9 juillet à 9h

(sauf Taï ji quan à 6h30)

TARIF DES ACTIVITES (du 4 au 10 Juillet)

<u>Stage complet</u>	IAïdo, Aïkiken: 25€
	Aïkido : 100€
	Taï ji quan : 135€

Stage partiel : 5 € le cours

Tarif étudiants, chômeurs : 3 € le cours

***Licence et certificat médical saison 2004-2005
obligatoires, ou possibilité de prendre une
licence sur place pour la saison 2005-2006.***

SAULXURES SUR MOSELOTTE
VOSGES DU SUD

PLAN D'ACCES

Par le train :

Gare de Remiremont à 20 km liaison pour Saulxures par car SNCF.

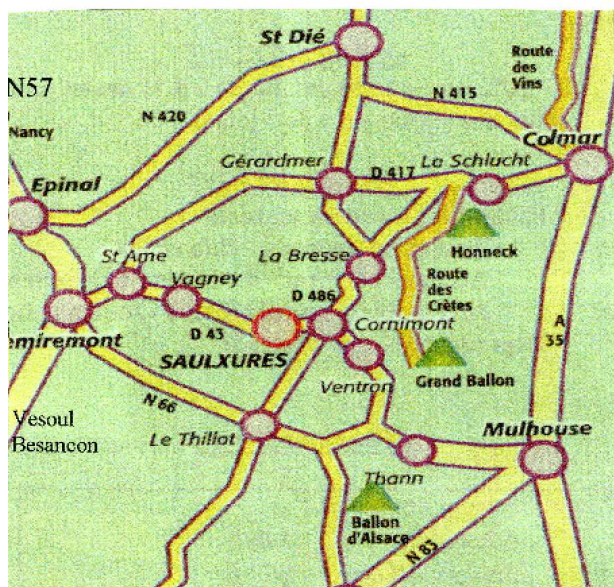
Par la route :

Depuis Nancy-Epinal ou Besançon-Vesoul, à Remiremont prendre sortie Mulhouse puis direction La Bresse et Saulxures centre.

Depuis Mulhouse, se rendre à Thann puis Ventron, Cornimont et Saulxures centre par le Col d'Oderen.

Depuis Colmar, se rendre à la Bresse puis Saulxures centre par le col de la Schlucht.

Depuis Belfort se rendre au Thillot par le Ballon d'Alsace ou le col des Croix, puis aller à Cornimont et Saulxures centre.



Distances

La Bresse 13 km;
Remiremont 20km
Gérardmer 20km;
Le Thillot 15 km
Epinal 45km;
Mulhouse 60km;
Colmar 60 km;
Belfort 70km.

HEBERGEMENTS POSSIBLES

A RESERVER DIRECTEMENT

**Maison Familiale et Rurale, Relais de
BASINROCHE**

(à 1,5km du dojo, c'est là que sont logés les techniciens du stage).

Date limite de réservation : 1er Mai 2005

Prendre contact au plus tôt avec :

Relais Cap France Basinroche - BP 4 –

88290 Saulxures sur Moselotte

Tel.33(1)03.29.24.60.59 Fax 33(1)03.29.24.54.96

e-mail : mfr.basinroche@wanadoo.fr

site internet : www.relais.basinroche.com

A titre indicatif : pour 1 adulte, par jour pension complète de 45€ à 40€ (selon durée), demi-pension 32,50€ sur la base de 2 personnes par chambre. Possibilité de menu végétarien.

Base de Loisirs du Lac de la Moselotte (à 2km du Dojo)

Tel.33(1)03.29.24.56.56 Fax33(1)

03.29.24.58.31

e-mail : lac-moselotte@ville-saulxures-mtte.fr

3 possibilités

- camping *** (75 emplacements)
- mini chalets découverte (ex:158€ la semaine pour 4 p)
- chalets loisirs (ex: 405€ la semaine pour 5-6 personnes)

SERVICES RESERVATIONS - CENTRALES :

- pour les minis chalets :

LES CHALETS DECOUVERTE

8 rue Saint Victor-BP3-

63407 CHAMALIERES Cedex

Tel.33(1)04.73.19.11.11

Fax33(1)04.73.19.26.46

e-mail : chalets@chalets-decouverte.com

- pour les chalets loisirs:

LES GÎTES DE FRANCE

13 rue Aristide Briand-BP405-

88010 EPINAL Cedex

Tel.33(1)03.29.35.50.34

Fax33(1)03.29.35.68.11

e-mail : gites-88@wanadoo.fr

A réserver au plus tôt A titre indicatif pour juillet 2004 tous les minis chalets étaient réservés au 10 janvier et tous les chalets loisirs étaient réservés fin janvier.

Autres solutions

- sur le tatami (gratuit, prévoir sac de couchage)
- Offices de tourisme
Saulxures Tel.03.29.24.52.13
Fax:03.29.24.56.66
Cornimont Tel.03.29.24.12.17
Fax:03.29.24.24.39
Ventron Tel.03.29.24.07.02
Fax:03.29.24.23.16
La Bresse Tel.03.29.25.41.29
Fax:03.29.25.64.61
- syndicat d'initiative Vagney Tel :
03.29.24.88.69

