

# Calendrier des activités JIU-JITSU - NOVEMBRE 2016



## LES NOUVELLES DU MOIS DE NOVEMBRE

**Examen de ceinture noire :** Le 5 novembre prochain aura lieu l'examen de ceinture noire. Nous aimerions souhaiter bonne chance aux personnes suivantes : Sampai Samuel Dumont pour la ceinture noire 1<sup>er</sup> degré, Sampai Frédéric Girouard, pour la ceinture noire 2<sup>e</sup> degré, en plus de d'autres personnes de l'organisation Thérien Jiu-Jitsu et Kickboxing.

**Capital Conquest 2016:** La fin de semaine du 12 et 13 novembre au Palais des congrès de Gatineau, Place du Centre, 50, boul. Maisonneuve. Une fin de semaine d'entraînement dans toutes les disciplines d'arts martiaux avec des instructeurs de renommée mondiale, un spectacle Kobudomania et un Gala de Kickboxing. Venez encourager les élèves du Pro Kick de Gatineau-Hull qui participeront au gala : Patrick Arseneau, François Cyr-Lanthier, Martin Roy. Le combat de Benoit Ladouceur sera pour un titre mondial. Réservez cette date; les formulaires d'inscription et les billets pour le gala et le spectacle sont disponibles à la réception.

### Dates à réserver :

**Samedi 10 décembre 2016 :** Party de Noël des adultes; tous les membres et leur conjointe ou conjoint ainsi que les parents sont invités; repas, musique, danse et beaucoup de plaisir. Les détails seront affichés bientôt!

**Samedi 17 décembre 2016 :** Party de Noël des enfants avec des invités spéciaux. Les détails suivront sous peu.

### À consulter :




Notre page web : [www.jiu-jitsu.com](http://www.jiu-jitsu.com)

Notre Facebook :

[www.facebook.com/theriengatineau](http://www.facebook.com/theriengatineau)

Notre adresse courriel :

[info@artsmartiauxgatineau.ca](mailto:info@artsmartiauxgatineau.ca)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 Musculution 	2 Travail de plastron	3 Travail en équipe de 3	4 <b>Zombie fighting</b> (PCN et MC)	5 Examen de ceinture noire
6	7 <b>Grappling</b>	8	9 Couteau (Master Club)	10 Examen de PCN (Hull)	11 Pratique de Démonstration Pour le spectacle	12 <b>Capital Conquest</b>
13 <b>Capital Conquest</b>	14	15	16	17	18	19
<b>SEMAINE STRIPE   SEMAINE STRIPE   SEMAINE STRIPE</b>						
20	21 Bâton (Adulte Jiu-Jitsu)	22 Entrainement de Persuader (Master Club)	23 Spécial " <b>CHOKE</b> " (Adulte Jiu-Jitsu)	24 Super Kick 	25 Sport MMA (PCN et MC)	26 Entrainement de ceinture noire
27	28 Entrainement les yeux bandés 	29 Cassage de planche (MC et PCN)	30 Enchaînement de techniques			

340 boul. Maloney Est. / 569 boul. St-Joseph.  
819-663-5777 – [info@artsmartiauxgatineau.ca](mailto:info@artsmartiauxgatineau.ca) - [www.jiu-jitsu.com](http://www.jiu-jitsu.com)

# Calendrier des activités KICKBOXING - NOVEMBRE 2016



## LES NOUVELLES DU MOIS DE NOVEMBRE

**Examen de ceinture noire :** Le 5 novembre prochain aura lieu l'examen de ceinture noire. Nous aimerions souhaiter bonne chance aux personnes suivantes : Sampai Samuel Dumont pour la ceinture noire 1er degré, Sampai Frédéric Girouard, pour la ceinture noire 2e degré, en plus de d'autres personnes de l'organisation Thérien Jiu-Jitsu et Kickboxing.

**Capital Conquest 2016:** La fin de semaine du 12 et 13 novembre au Palais des congrès de Gatineau, Place du Centre, 50, boul. Maisonneuve. Une fin de semaine d'entraînement dans toutes les disciplines d'arts martiaux avec des instructeurs de renommée mondiale, un spectacle Kobudomania et un Gala de Kickboxing. Venez encourager les élèves du Pro Kick de Gatineau-Hull qui participeront au gala : Patrick Arseneau, François Cyr-Lanthier, Martin Roy. Le combat de Benoit Ladouceur sera pour un titre mondial. Réservez cette date; les formulaires d'inscription et les billets pour le gala et le spectacle sont disponibles à la réception.

### Dates à réserver :

**Samedi 10 décembre 2016 :** Party de Noël des adultes; tous les membres et leur conjointe ou conjoint ainsi que les parents sont invités; repas, musique, danse et beaucoup de plaisir. Les détails seront affichés bientôt!

**Samedi 17 décembre 2016 :** Party de Noël des enfants avec des invités spéciaux. Les détails suivront sous peu.

### À consulter :








Notre page web : [www.jiu-jitsu.com](http://www.jiu-jitsu.com)

Notre Facebook :

[www.facebook.com/theriengatineau](http://www.facebook.com/theriengatineau)

Notre adresse courriel :

[info@artsmartiauxgatineau.ca](mailto:info@artsmartiauxgatineau.ca)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 Étirement et musculation des jambes	2 SUPER DIPS	3 Punch/Kick/Slip	4	5
6	7 Medecine Ball 	8 Circuit 2 minutes 	9 Abdos d'enfer	10 Squats 	11	12
13 <i>Gala de Kickboxing</i>	14 Épaules et triceps	15 Plastron et musculation	16 Rapid Fire 	17 Medecine Ball	18	19
20	21	22 Musculation 	23 Squats 	24	25	26
27	28 Épaules et triceps	29 Plastron et musculation	30 Circuit 2 minutes 			

340 boul. Maloney Est. / 569 boul. St-Joseph.  
819-663-5777 – [info@artsmartiauxgatineau.ca](mailto:info@artsmartiauxgatineau.ca) - [www.jiu-jitsu.com](http://www.jiu-jitsu.com)