



LES NOUVELLES DU MOIS DE FÉVRIER

4 février : Nous allons recevoir la visite d'un invité bien spécial. Celui-ci est l'un des instructeurs les plus en demande au monde! Ne manquer pas ce cours unique enseigné par **Hanshi Alain Saily**. Le cours se déroulera au dojo du secteur Hull pour les membres du PCN et du MC.

| J'AI UN KICK SUR TOI |

À l'occasion de la Saint-Valentin, Therien Jiu-Jitsu et Kickboxing vous donne la chance d'offrir à un être chère **un certificat-cadeaux** qui comprend : 1 cours privé et 2 semaines d'entraînement illimités. Le tout d'une valeur de 29.95\$. Quantité limitée. Détail à l'accueil.

Petit rappel : En raison de l'hiver et de cette période d'achalandage, nous vous demandons d'enlever vos chaussures ou bottes à l'entrée et de les placer sur les étagères. **Il est très important de garder l'entrée libre en tout temps.**



À consulter :


www.jiu-jitsu.com

www.facebook.com/theriengatineau

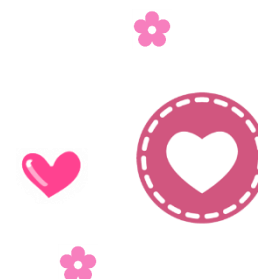
info@artsmartiauxgatineau.ca

Calendrier d'événements JIU-JITSU - FÉVRIER 2017



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Techniques de la garde	2 Examen (Gatineau)	3 Attaques en rotation (PCN et MC)	4 Entraînement avec les parents (Petits dragons)
5	6 Hanshi John Therrien (JJ adultes)	7 Examen (Hull)	8 Cassage de planche (JJ Juniors)	9 Nunchaku (PCN) Bâton (MC)	10 Grappling 	11 Entraînement d'instructeurs
12	13 Kali (Master Club)	14 Action/Réaction	15 Ground Defence (PCN et MC)	16	17 KICKBOXING	18 Entraînement d'équipe
19	20	21	22	23	24	25
SEMAINE STRIPE SEMAINE STRIPE SEMAINE STRIPE						
26	27 Couteau (MC)	28 Cassage de planche (PCN et MC)				

340 boul. Maloney Est. / 569 boul. St-Joseph.
819-663-5777 – info@artsmartiauxgatineau.ca - www.jiu-jitsu.com



Calendrier d'événements KICKBOXING - FÉVRIER 2017



LES NOUVELLES DU MOIS DE FÉVRIER

4 février : Nous allons recevoir la visite d'un invité bien spécial. Celui-ci est l'un des instructeurs les plus en demande au monde! Ne manquez pas ce cours unique enseigné par **Hanshi Alain Saily**. Le cours se déroulera au dojo du secteur Hull pour les membres du PCN et du MC.

| J'AI UN KICK SUR TOI |

À l'occasion de la Saint-Valentin, Therien Jiu-Jitsu et Kickboxing vous donne la chance d'offrir à un être chère **un certificat-cadeaux** qui comprend : 1 cours privé et 2 semaines d'entraînement illimités. Le tout d'une valeur de 29.95\$. Quantité limitée. Détail à l'accueil.

Petit rappel : En raison de l'hiver et de cette période d'achalandage, nous vous demandons d'enlever vos chaussures ou bottes à l'entrée et de les placer sur les étagères. **Il est très important de garder l'entrée libre en tout temps.**







À consulter :

www.jiu-jitsu.com

www.facebook.com/theriengatineau

info@artsmartiauxgatineau.ca

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Cardio EXTRÊME	2 Entraînement de ligne	3	4
5	6 Entraînement 2 minutes	7 SUPER  SQUAT	8	9 Épaules et triceps	10 Jump Kick 	11
12	13 Plastron et musculature	14 Skip, Step combo	15 Medecine Ball	16 MUSCULATION 	17	18
19	20 LUNGES  LUNGES	21	22 Examen novice (Gatineau)	23 Examen novice (Hull)	24 ABDO	25
26	27 Cardio EXTRÊME	28 Footwork				

340 boul. Maloney Est. / 569 boul. St-Joseph. 819-663-5777 –
info@artsmartiauxgatineau.ca - www.jiu-jitsu.com

