



Therien Jitsu et Kickboxing Gatineau-Hull à 17

ANS : Le 10 janvier 2017 marque la dix-septième année de l'ouverture de notre école, Therien Jiu-Jitsu et Kickboxing de Gatineau. C'est en 2009, que l'école sur le boul. St-Joseph a ouvert ses portes, déjà dans sa huitième année. Durant ces dix-sept années, nous avons eu la chance d'organiser plusieurs activités excitantes et de rencontrer de merveilleuses personnes qui font maintenant partie de notre grande famille. Nous avons toujours comme but d'accommoder la croissance de l'école, d'offrir plus de cours, de continuer d'assurer une meilleure qualité d'entraînement, le confort et la sécurité de nos membres dans les dojos. Merci beaucoup de nous avoir encouragé, c'est grâce à vous que nous continuons d'être l'école d'arts martiaux no. 1 dans l'Outaouais.




Merci... Merci... MERCI...

Durant le mois de décembre, TJK Gatineau-Hull a organisé une collecte d'aliments non périssables, de jouets, et de vêtements pour venir en aide aux familles dans le besoin. Merci à tous les membres et parents pour votre générosité. Ces denrées ont été livrées à la Soupière de l'amitié ainsi qu'à la Saint Vincent de Paul. Une somme de 800 \$ a été recueillie suite à la vente de billets et de tirages lors du party de Noël de TJK le 10 décembre 2016 et ce montant a été remis à l'hôpital pour enfants de l'Est de l'Ontario (CHEO) au nom de Jacob Lacasse, un ancien élève de TJK.

Bonne année 2017 aux membres et à leur famille. Bonheur, santé et beaucoup d'entraînement.



Calendrier des activités JIU-JITSU - JANVIER 2017

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 Bonne année 2017!	2 FERMÉ FERMÉ	3	4	5	6	7 Révision & Mise en forme pour 2017
8	9 SUPER Cardio	10 Travail d'équipe	11 Kali (Master Club)	12 Bâton (PCN et MC)	13 Grappling	14 Travail de plastron
15	16 Soirée variations	17 Super Kick 	18 Techniques de contrôle (JJ Adultes)	19 Grappling 	20 Point fighting	21 Révision 
22	SEMAINE STRIPE SEMAINE STRIPE SEMAINE STRIPE					
29	30 Techniques de combat (PCN et MC)	31				

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



Calendrier des activités KICKBOXING - JANVIER 2017





Therien Jitsu et Kickboxing Gatineau-Hull à 17 ANS : Le 10 janvier 2017 marque la dix-septième année de l'ouverture de notre école, Therien Jiu-Jitsu et Kickboxing de Gatineau. C'est en 2009, que l'école sur le boul. St-Joseph a ouvert ses portes, déjà dans sa huitième année. Durant ces dix-sept années, nous avons eu la chance d'organiser plusieurs activités excitantes et de rencontrer de merveilleuses personnes qui font maintenant partie de notre grande famille. Nous avons toujours comme but d'accommoder la croissance de l'école, d'offrir plus de cours, de continuer d'assurer une meilleure qualité d'entraînement, le confort et la sécurité de nos membres dans les dojos. Merci beaucoup de nous avoir encouragé, c'est grâce à vous que nous continuons d'être l'école d'arts martiaux no. 1 dans l'Outaouais.

Merci... Merci... MERCI...

Durant le mois de décembre, TJK Gatineau-Hull a organisé une collecte d'aliments non périssables, de jouets, et de vêtements pour venir en aide aux familles dans le besoin. Merci à tous les membres et parents pour votre générosité. Ces denrées ont été livrées à la Soupière de l'amitié ainsi qu'à la Saint Vincent de Paul. Une somme de 800 \$ a été recueillie suite à la vente de billets et de tirages lors du party de Noël de TJK le 10 décembre 2016 et ce montant a été remis à l'hôpital pour enfants de l'Est de l'Ontario (CHEO) au nom de Jacob Lacasse, un ancien élève de TJK.

Bonne année 2017 aux membres et à leur famille. Bonheur, santé et beaucoup d'entraînement.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 Bonne année 2017!	2 FERMÉ FERMÉ	3 FERMÉ FERMÉ	4	5	6	7 Retour à l'entraînement
8	9	10 Retour à la base	11	12 Punch Kicks Slips	13	14 SURPRISE
15	16 ABDO D'ENTER	17	18 Épaules et triceps	19 Musculation 	20	21
22	23 Étirement et musculation des jambes	24 Super Squats 	25 EXAMEN novice (Gatineau)	26 EXAMEN novice (Hull)	27 Super Dips	28 DÉFI
29	30 Circuit 2 minutes	31 Étirement et musculation des jambes				

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