



THERIEN
Jiu-jitsu & Kickboxing

Nouvelles du mois

Crédit d'impôt de 500 \$ pour la condition physique des enfants : Nous sommes à préparer les reçus et ils seront remis aux parents (via votre enfant) au fur et à mesure qu'ils seront prêts.

Histoire de bottes : Comme vous avez pu le remarquer, il y a des étagères pour y placer vos bottes dans le but de libérer l'entrée et d'empêcher les élèves de se mouiller les bas et les pieds avec le grand nombre de bottes qui traînent à l'entrée. Veuillez svp faire un effort pour y placer vos bottes. Aussi, les manteaux doivent être descendus en bas dans les salles de change. Merci beaucoup de votre coopération.

Invités spéciaux – dates à réserver :

Lundi, 13 février : Kyoshi Bernard Ladouceur au dojo sur le boulevard Saint-Joseph ; pour adultes

Mardi, 14 février : Conférence pour enfants sur l'intimidation avec Jacques Rougeau (sur Maloney)

Lundi, 27 février : Christophe Tétard de France – Jiu-Jitsu Brésilien pour adultes (sur Maloney)

Mercredi, 29 février : Jean-Yves Thériault, 23 fois champion mondial en kickboxing, pour le Pro Kick.

Compétition amitié pour les enfants et les adultes de toutes les écoles Therien Jiu-Jitsu et Kickboxing : Cette année, la compétition aura lieu à la fin mars à partir de 10h au Centre communautaire Père Arthur Guertin, 16, rue Bériault à Gatineau. Réservez et planifiez pour cette date. Quelle belle occasion pour les membres de démontrer ce qu'ils ont appris, d'augmenter leur confiance en soi, de développer un esprit d'équipe et un sentiment d'appartenance.

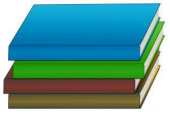
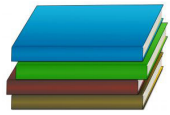
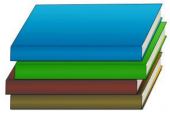
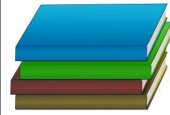




Camp ceinture noire : Suite à la demande de plusieurs parents pour connaître les dates des camps d'été pour les enfants, les voici : du 2 au 6 juillet; du 9 au 13 juillet et du 6 au 10 août.

Page Web : Notre site web a été refait; veuillez nous faire part de vos commentaires. L'adresse est la suivante : www.jiu-jitsu.com ou www.facebook.com/theriengatineau

Calendrier d'événements

FÉVRIER 2012

jiu-jitsu

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			RÉVISION 1 	RÉVISION 2 	RÉVISION 3 	RÉVISION 4 
5	6	7	8	9	10	11
<i>Semaine Stripe...Semaine Stripe...Semaine Stripe</i>						
12	13 Classe spéciale avec Kyoshi Bernard Ladouceur (Dojo Hull)	14 Conférence sur l'intimidation avec Jacques Rougeau	15 Spécial "après projections"	16 Super Cardio	17 EXAMEN Junior PCN	18 Entraînement de Plastron
19	20  fighting PCN-MC	21  fighting PCN-MC	22  Musculature	23 Entraînement de Kickboxing	24 Cours de Leadership (PCN et MC)	25  Grappling
26	27 Séminaire avec Christophe Tétard	28 Défense au sol	29 Technique de Control (PCN et MC)			

340 boul. Maloney Est. / 569 boul. St-Joseph.
819-663-5777 - gatineau@jiu-jitsu.com - www.jiu-jitsu.com



Nouvelles du mois

Crédit d'impôt de 500 \$ pour la condition physique des enfants : Nous sommes à préparer les reçus et ils seront remis aux parents (via votre enfant) au fur et à mesure qu'ils seront prêts.

Histoire de bottes : Comme vous avez pu le remarquer, il y a des étagères pour y placer vos bottes dans le but de libérer l'entrée et d'empêcher les élèves de se mouiller les bas et les pieds avec le grand nombre de bottes qui traînent à l'entrée. Veuillez svp faire un effort pour y placer vos bottes. Aussi, les manteaux doivent être descendus en bas dans les salles de change. Merci beaucoup de votre coopération.

Invités spéciaux – dates à réserver :

Lundi, 13 février : Kyoshi Bernard Ladouceur au dojo sur le boulevard Saint-Joseph ; pour adultes

Mardi, 14 février : Conférence pour enfants sur l'intimidation avec Jacques Rougeau (sur Maloney)

Lundi, 27 février : Christophe Tetard de France – Jiu-Jitsu Brésilien pour adultes (sur Maloney)

Mercredi, 29 février : Jean-Yves Thériault, 23 fois champion mondial en kickboxing, pour le Pro Kick.

Compétition amitié pour les enfants et les adultes de toutes les écoles Therien Jiu-Jitsu et Kickboxing : Cette année, la compétition aura lieu à la fin mars à partir de 10h au Centre communautaire Père Arthur Guertin, 16, rue Bériault à Gatineau. Réservez et planifiez pour cette date. Quelle belle occasion pour les membres de démontrer ce qu'ils ont appris, d'augmenter leur confiance en soi, de développer un esprit d'équipe et un sentiment d'appartenance.






Camp ceinture noire : Suite à la demande de plusieurs parents pour connaître les dates des camps d'été pour les enfants, les voici : du 2 au 6 juillet; du 9 au 13 juillet et du 6 au 10 août.

Page Web : Notre site web a été refait; veuillez nous faire part de vos commentaires. L'adresse est la suivante : www.jiu-jitsu.com ou www.facebook.com/theriengatineau

Calendrier d'événements

FÉVRIER 2012

kickboxing

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Punch / Kicks / Slips	2  Super Cardio	3	4
5	6 Raffermir les fesses	7  Abdo d'enfer	8 Shuffle Step <hr/> Skip Step <hr/> Jump Skip Step	9 	10 	11
12	13 Étirement et muscultation des jambes	14 RÉVISION & Cardio	15 RÉVISION & Cardio	16 Musculation	17 	18 Épaule et triceps
19	20  Super squats	21 Étirement et muscultation des jambes	22 Power Kicks 	23 Examen Novice	24 Combo Kick & Punch	25  Abdo d'enfer
26	27 Circuit 2 minutes	28  Medecine Ball	29 Séminaire de Pro Kick avec Jean-Yves Thériault			

340 boul. Maloney Est. / 569 boul. St-Joseph.
819-663-5777 - gatineau@jiu-jitsu.com - www.jiu-jitsu.com