

Adresse Postale :

16 Avenue des Micocouliers
13 960 SAUSSET-les-PINS



Siège social :

22 Rue René CASSIN
13 620 CARRY-le-Rouet

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Rencontre avec un expert Nanbudo :

Léo RAFOLT, 9^{ème} Dan croate

Au Programme :

Samedi 11 mars 2017 : Espace Roger GRANGE

- de 18h à 19h **Conférence gratuite et ouverte à tous : Affirmation de Soi par le Ki**
importance de stimuler notre Ki (énergie vitale) pour nous aider dans notre quotidien, améliorer notre santé et faire face aux épreuves de la vie
- à partir de 19h **Verre de l'amitié offert par le club**
suivi d'un repas participatif :
apporter un plat salé ou sucré à partager

Dimanche 12 mars 2017 : Dojo du Gymnase Omnisport

- 10h *accueil des participants*
- 10h30 *entraînement au dojo*
- 11h30 *entraînement spécial enfants et débutants : les chutes*
- 12h30 *salut de fin de cours*
- 13h15 **Buffet froid (inscription préalable : 10€ pour les adultes,**
5€ pour les enfants de moins de 10 ans)
- 14h30 *entraînement au dojo (tous pratiquants : adultes, ados et enfants)*
- 16h30 *salut de fin de cours*
- 17h30 **balade à pied familiale depuis le Rouet vers la calanque des eaux salées,**
- 18h *kata ou kéraku sur la plage pour saluer la pleine lune et quitter le soleil*
- 19h *retour aux voitures*
- 19h30 **Repas au restaurant asiatique (inscription préalable : 20€)**

Contacts :

Téléphone : 04-42-45-28-31

site : www.nanbudocotebleue.com

courriel : nanbudo.cote.bleue@hotmail.com



N° de siret : 508 109 303 00018

Code APE : 9312Z

Affilié à la Fédération Française de Karaté N° 0130760

Agrément Ministère Jeunesse et Sports N° 30195 / 09

Adresse Postale :

16 Avenue des Micocouliers
13 960 SAUSSET-les-PINS



Siège social :

22 Rue René CASSIN
13 620 CARRY-le-Rouet

Les Repas :

- **Repas participatif du samedi soir** : chacun apporte un plat à partager, sucré ou salé, facile à manger
- **Buffet froid du dimanche midi**, servi dans les tribunes du gymnase : salades variées, crêpes, café, boissons sans alcool. Tarif 10€ à réserver à l'avance grâce à la fiche
- **Repas du dimanche soir au restaurant asiatique « Au Gourmand d'Asie »** à Vitrolles : buffet à volonté, 1/4 de vin. Tarif 20€ à réserver à l'avance grâce à la fiche

Les lieux :

➤ **Espace Roger GRANGE**
Guai Vayssière, (à gauche sur le port)
13620 CARRY LE ROUET

➤ **Dojo du Gymnase Omnisport**
Complexe sportif Roger Arnaud,
Quartier de la loge,
13620 CARRY LE ROUET

➤ **restaurant « Au Gourmand d'Asie »**
avenue Denis Padovani,
parking rue Pierre Blancard, à coté d'Electro-Dépôt
13127 VITROLLES

Contacts :

Téléphone : 04-42-45-28-31

site : www.nanbudocotebleue.com

courriel : nanbudo.cote.bleue@hotmail.com



N°de siret : 508 109 303 00018

Code APE : 9312Z

Affilié à la Fédération Française de Karaté N° 0130760

Agrément Ministère Jeunesse et Sports N° 30195 / 09

Adresse Postale :

16 Avenue des Micocouliers
13 960 SAUSSET-les-PINS



Siège social :

22 Rue René CASSIN
13 620 CARRY-le-Rouet

Au niveau du transport :

- *l'espace Roger GRANGE se situe sur la gauche du port de Carry, au bout du quai près de l'office du tourisme. Parking devant l'office et entrée face à la mer.*
- *Le gymnase se situe entre la gendarmerie et la gare SNCF*
- *En voiture, autoroutes A55 suivre Martigues prendre la sortie « Carry le Rouet » puis sur la voie rapide sortir à droite en direction de « Carry le rouet » puis suivre les panneaux jaunes Flèches « Nanbudo ».*
- *Le restaurant se situe à Vitrolles, après le rond point de Carrefour. Parking à l'arrière : au rond point prendre la rue Blancard entre Darty et Electro-Dépôt, puis entrer à gauche au fond.*
- *Un mini bus nous est prêté par la mairie (9 places) pour nous permettre d'entourer Léo et de covoiturer pour nous rendre au Rouet ou au restaurant. Inscrivez-vous d'avance.*

Les Hébergements à proximité de CARRY le Rouet

À côté du gymnase à 1km = 15mn à pieds :

- *HOTEL VILLA ARENA : 2 étoiles - 81€ la Chambre (le moins cher sur Carry !!)*
- *CARRY HOTEL : 3 étoiles - 97€ la Chambre*

entre 20 et 25 km = 25mn en voiture :

- *HOTEL IBIS BUDGET à VITROLLES : 2 étoiles - 44€ la chambre*
- *HOTEL PREMIERE CLASSE à VITROLLES : 32€ la Chambre*
- *KYRIAD HOTEL à MARTIGUES : 1 étoile - 55€ la Chambre*

Par le train de la COTE BLEUE : MARSEILLE ST CHARLES / CARRY

(la gare SNCF de Carry est à 200m du Gymnase = 5mn à Pied) :

- *HOTEL B&B MARSEILLE ESTAQUE : 1 étoile - 46€ la Chambre (situé à 2km de la Gare SNCF de l'Estaque = 30mn à Pied)*

Départ de l'Estaque : 10h08 Arrivée à Carry : 10h26 / Départ de Carry : 16h57 Arrivée à Marseille Saint-Charles : 17h31 ou départ de Carry : 19h31 Arrivée à Marseille Saint-Charles : 20h06

Contacts :

Téléphone : 04-42-45-28-31

site : www.nanbudocotebleue.com

courriel : nanbudo.cote.bleue@hotmail.com



N°de siret : 508 109 303 00018

Code APE : 9312Z

Affilié à la Fédération Française de Karaté N° 0130760

Agrément Ministère Jeunesse et Sports N° 30195 / 09

Adresse Postale :

16 Avenue des Micocouliers
13 960 SAUSSET-les-PINS



Siège social :

22 Rue René CASSIN
13 620 CARRY-le-Rouet

Pour les réservations :

NOM :

Prénom :

Club :

email :

Téléphone :

<i>Votre présence à la conférence</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>	<i>gratuit</i>
<i>Repas participatif</i>	<i>sucré</i>	<i>salé</i>	<i>merci</i>
<i>Buffet froid Adulte</i>	<i>10€ x</i>	<i>... =</i>	<i>... €</i>
<i>Buffet froid Enfant moins de 10 ans</i>	<i>5€ x</i>	<i>... =</i>	<i>... €</i>
<i>Restaurant asiatique</i>	<i>20€ x</i>	<i>... =</i>	<i>... €</i>
Total à payer en arrivant par chèque libellé au nom du « Nanbudo Côte Bleue »			... €
<i>Souhaitez-vous un reçu ? À quel nom ?</i>		<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Avez-vous besoin d'être véhiculé dans le minibus</i>		<i>Oui</i>	<i>Non</i>

Document à compléter et retourner au club auprès de Florence DALLAPORTA ou par mail avant le mardi 7 mars 2017

Sportivement.

L'équipe organisatrice du Nanbudo Côte-Bleue
E-mail : ncb-coopetition@laposte.net

Contacts :

Téléphone : 04-42-45-28-31

site : www.nanbudocotebleue.com

courriel : nanbudo.cote.bleue@hotmail.com



N°de siret : 508 109 303 00018

Code APE : 9312Z

Affilié à la Fédération Française de Karaté N° 0130760

Agrément Ministère Jeunesse et Sports N° 30195 / 09