



STAGE NATIONAL NIHON TAI-JITSU

sous la direction de Maître Roland Hernaez

8^{ème} dan Hanshi

Samedi 21 Mars 2009

14h30 - 17h30

Stage gratuit - Ouvert à tous les licenciés FFKDA

La licence de l'année en cours est obligatoire

COUPE DE FRANCE de NIHON TAI-JITSU

Kata & Randori

Dimanche 22 Mars 2009 à partir de 9h00

Gymnase Pierre Ruquet (COSOM)

207 rue Aristide Briand

78700 - Conflans Ste Honorine (Ile de France)

Hôtels autour de Conflans Sainte Honorine

Hôtel CAMPANILE	RN 184 - 91 Rue de Cergy 78700 - Conflans Ste Hne	01 39 19 21 00	Prix réduits pour les licenciés sportifs
Hôtel 1 ^{ère} Classe	11 Rue des Belles Hates - ZA Les Boutries 78700 - Conflans Ste Hne	0 892 707 067	
Hôtel Formule 1	RN 184 - 97 Rue de Cergy 78700 - Conflans Ste Hne	08 91 70 52 28	
Logis Bleu France	Rue des Pinsons 95610 - Eragny sur Oise	01 30 37 86 00	
Comfort Hôtel	Parc d'Activités de Bellevue - RN 184 95610 - Eragny sur Oise	01 34 21 91 55	

Restaurations

Les restaurants les plus proches (moins de 2km du gymnase):

- à coté du parc d'attraction SPEEDPARK (en bas à gauche sur le plan)
- sur la Route RN 184 en direction de la A15
- Avenue Carnot et dans le centre de Conflans vers les quais de Seine

Distractions

- MultiPlex Cinéma
- Speed Park : bowling, karting, billard, laser, mini golf

<http://www.kartingbowling.com/conflans-index.aspx>

Accès

Par la route, en venant par la A15:

- prendre Sortie 7, Direction Conflans Sainte Honorine, N184
- au feu après le MacDonald's, prendre à gauche le Bd des Aviateurs Alliés (panneau Conflans Ste Hne), puis au rond-point à droite, et tout de suite à gauche la rue A. Briand.

Par la route, en venant de St Germain en Laye ou Poissy:

- à partir de la Seine suivre environ 2km la N184, jusqu'au feu. Prendre à droite, et la première à droite, rue A. Briand.

Par les transports en commun: prendre le RER, ligne A3 en direction de Cergy. Descendre à Neuville-Université. Le gymnase est à 1,3km à pied de la gare.