

# Stage Nihon Tai Jitsu Alpin 2011

Bilan du séjour:  
30h de glisse, 15h de nihon tai jitsu



8h30 - 9h30 : techniques de base par atemi et projection



10h00 - 16h00 : glisse, ski, surf, repas sur les pistes



17h00 - 18h30 : techniques de base par clefs,  
Sandan, stretching, massage, sauna.....

.....apéro, tartiflette, fondue, raclette .....

.....dodo.