

SENSEI LUIS NUNES



55

ANNÉES DE FORMATION KARATE-DO

NOUS CÉLÉBRERONS MES ANNÉES DE FORMATION, ET JE VEUX QUE CE SOIT UNE CÉLÉBRATION POUR ET POUR L'AMITIÉ, QUELLE QUE SOIT L'ÉCOLE QUE VOUS PRATIQUEZ, QUEL LOGO VOUS AVEZ ET TOUTES LES PERSONNES, SANS DISTINCTION DE RACE, D'ÂGE OU DE SEXE, SONT LES BIENVENUES.

11 AU 13 AVRIL 2025 Centre-Ville d'ALICANTE

CENTRO DE TECNIFICACIÓN DE ALICANTE

FOQUERER JOSÉ RAMÓN GUILABERT DAVÓ 3 - 03005 ALICANTE - ESPAÑA

INSTRUCTEURS CONFIRMÉS JUSQU'À PRÉSENT

Sensei Nakamura Sensei Mistry Sensei Yamashiro Sensei Linda





 Chers amis:

Vous souhaitez participer au 55e anniversaire de Gasshuku en avril, Nous vous fournissons des informations.

Nous vous invitons à nous rejoindre pour célébrer son héritage et sa passion pour le karaté lors d'un week-end plein d'apprentissage, de camaraderie et d'excitation.

Cet événement est une occasion idéale pour améliorer vos compétences et rencontrer d'autres passionnés d'arts martiaux, mais surtout profiter de journées inoubliables, vous entraîner avec de grands professeurs et faire la fête avec Sensei Luis.

Peu importe l'école que vous pratiquez, le logo que vous avez, tout le monde, sans distinction de race, d'âge ou de sexe, est le bienvenu au Gasshuku spécial pour le 55e anniversaire de notre bien-aimé Sensei Luis Nunes !

Ne le manquez pas, inscrivez-vous et partagez la joie de cette célébration!

Le Gasshuku aura lieu à **Alicante, située sur la Costa Blanca espagnole.**

Le **port d'Alicante** est l'un des lieux les plus emblématiques et dynamiques de la ville, alliant sa riche histoire maritime à des installations touristiques modernes.

Aujourd'hui, le port est un point de rencontre pour les touristes et les locaux, avec un large éventail de restaurants, bars et boutiques bordant la marina.



Ici, dans le port, au Club Nautique d'Alicante aura lieu la Fête Sayonara



Link Inscripción al Entrenamiento-Bolsa Picnic-Sayonara-Camisetas-Alberge
Link Registration for Training-Picnic Bag-Sayonara-Shirts-Hostel
Lien D` inscription aux Formations-Sac Pique-Nique-Sayonara-T-Shirts-Hostel
Link zur Schulungsanmeldung-Picknicktasche-Sayonara-T-Shirts-Hostel

<https://forms.gle/DCgh2p4LtjUHHa5p6>

ENTRAÎNEMENT

Le Gasshuku aura lieu du 11 au 13 avril au Centro de Tecnificación de Alicante. Situé dans calle Guoyerer José Ramón Guilabert Davó 3 – 03005 Alicante

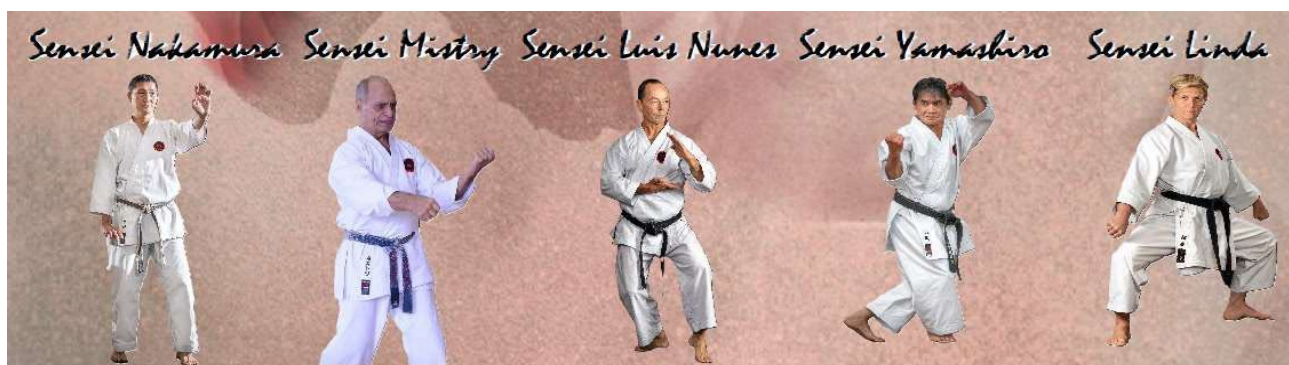


Google Maps: Centro de Tecnificación Deportiva click aquí

https://www.google.es/maps/place/Centro+de+Tecnificaci%C3%B3n+Deportiva+Alicante/@38.3543453,-0.4975816,16z/data=!4m6!3m5!1s0xd6236f89f5462c9:0x49b25f6d182e692d!8m2!3d38.3543411!4d-0.4950067!16zL20vMGdfNnAx?hl=es&entry=ttu&g_ep=EgoyMDI0MTAxNi4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D



Nos instructeurs sont:



Notre calendrier de entrainement

HORARIO – SCHEDULE – CALENDRIER – ZEITPLAN

POLIDEPORTIVO CENTRO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE ALICANTE

Dirección: Foguerer Gilabert Davó s/n 3005, Alicante, España

11/04/2025 VIERNES – FRIDAY- VENDREDI – FREITAG 17:00 h – 20:00 h	12/04/2025 SÁBADO – SATURDAY- SAMEDI – SAMSTAG 09:30 h – 16:00 h	13/04/2025 DOMINGO – SUNDAY - DIMANCHE – SONNTAG 09:30 h – 14:00 h
	Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 09:30 h – 10:00 h	Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 09:30 h – 10:00 h
	Entrenamiento por Grupos - Group training Formation de groupe – Gruppentraining 10:00 h – 13 :00 h	Entrenamiento por Grupos - Group training Formation de groupe – Gruppentraining 10:00 h – 13 :00 h
	13:00 h – 13:45 h Almuerzo – Lunch-Déjeuner – Mittag Puedes solicitar Bolsa Picnic You can request a Picnic Bag Vous pouvez demander un Sac Pique-Nique Sie können eine Picknicktasche anfordern	
Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 17:00 h – 17:30 h	Entrenamiento por Grupos - Group training Formation de groupe – Gruppentraining 13:45 h – 15:45 h	Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 13:00 h – 14.00 h
Entrenamiento por Grupos - Group training Formation de groupe – Gruppentraining 17:30 h – 19 :30 h	Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 15:45 h – 16:00 h	
	Tarde Libre Free afternoon Après-midi libre Freier Nachmittag	
Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 19:30 h – 20:00 h	Sayonara Party Cena Despedida-Farewell Dinner Diner d`adieu - Abschiedsessen 20:30 h - Restaurante Poniente Club Nautico de Alicante	

ENTRENAMIENTO-TRAINING-ENTRAÎNEMENT

AÑOS-YEARS-ANNÉES-JAHRE	HASTA-UNTIL-JUSQU`À-BIS 15 ENERO-JANUARY-JANVIER-JANUAR	DESPUÉS DE-AFTER-APRÈS-NACH 15 ENERO-JANUARY-JANVIER-JANUAR
12 - 14	55 €	65 €
15 - 17	75 €	85 €
+ de-of-de-von 18	95 €	105 €

Sayonara Party



蒸
豚
飯

MENÚ ESPECIAL



GASSHUKU
SENSEI LUIS NUNES
AÑOS ENTRENANDO
YEARS TRAINING
KARATE-DO

12 DE ABRIL DE 2025

ENTONANDO EL CUERPO CON JUNBI UNDO

(準備運動)

Ensalada

Pasta con Bonito, pepino, York, Maíz, Queso Feta y nuestro aliño

RECUPERANDO HOJO UNDO

(補助運動)

Crema de Puerro y sus crotons especiados

AGA/AJADOS/ CON MAKIWARA

(巻藁)

Degustación de arroz del Señor con su AliOli y Limón

CULMINARON CON KATA SANCHIN

(三戦)

Carrillera ibérica estofada con parmentier de patata y zanahoria al perfume de ajo tostado

ALGO DULCE EN LA KATA TENSHO

(転掌)

Tarta Chojun Miyagi

OPCIÓN MENÚ VEGETARIANO

Ensalada de pasta con tofu, pepino, maíz, cherrys y pasas

Crema de Puerro y sus crotons especiados

Degustacion de arroz del Bancal con su AliOli y Limón

Guiso de garbanzos y espinacas con sus verduras de vigilia

Peras al Vino

40 €

(1 Copa de sobremesa incluida)
(Seguientes Copas a 6)



MENÚ INFANTIL

(Hasta - Unfil - Jusq`à - Bis 12 Años)

PLATO COMBINADO

- Ensaladilla Rusa
- Jamón de bodega
- Croquetas de jamón
- Patatas Fritas
- Empanado de Pechuga
- Postre
- Bebida

25 €



Pour le déjeuner du samedi pendant l'entraînement, vous pouvez demander un sac pique-nique lors de votre inscription en ligne.

REMARQUE : pour tous ceux qui séjournent à l'AUBERGE, il ne sera pas nécessaire de demander ce sac pique-nique car en échange de la NOURRITURE incluse dans l'hébergement, ils pourront vous préparer un sac PICNIC à emporter à l'entraînement le samedi.

Vous devrez le récupérer le matin, au petit-déjeuner avant de partir pour le Centro de Tecnificación

Sac pique-nique composé de:

SNACK au choix

Sandwich au jambon Serrano avec fromage Manchego et tranches de tomates

0

Végétarien - Sandwich avec fromage et aux tranches de tomates

Vous pouvez choisir le pain : Pain Blanc – Pain Complet – Pain Sans

Gluten

BOISSONS

Une Eau 50 CL pour tous équitablement

Et une deuxième boisson au choix :

Eau 33 CL ou Coca-Cola ou Fanta Orange ou Aquarius Lemon ou Nestea Tea au Citron

FRUIT

Une pomme et une banane

1 Barrita sans gluten

PRIX: 6,50 €



Camisetas - T-shirts 15 €

(Pedidos hasta **31 de Marzo**)
(Orders until **March 31st**)
(Commandes jusqu`au **31 Mars**)
(Bestellungen bis **31 März**)


*-Por favor tenga en cuenta las diferentes medidas en la misma talla si son para Hombre o Mujer


*-Please note the different measurements in the same size if it is for Men or Women

*-Merci de prendre en compte les différentes mesures dans une même taille si elles sont pour Homme ou Femme

*-Bitte berücksichtigen sie die unterschiedlichen maße, wenn es sich um Herren- oder Damengrößen handelt



HOMBRE - MAN - HOMME - MANN		
		
Talla	Ancho (cm)	Alto (cm)
S	48	69
M	50	71
L	54	73
XL	58	75
2XL	62	77
3XL	66	79
4XL	70	81
5XL	74	83
* Las medidas anteriores pueden tener una tolerancia de ± 2 cm		

MUJER - WOMAN - FEMME - FRAU		
		
Talla	Ancho(cm)	Alto (cm)
S	41	62
M	44	64
L	47	66
XL	50	68
2XL	54	69
3XL	57	70
* Las medidas anteriores pueden tener una tolerancia de ± 2 cm		

*En breve os presentaremos el diseño de la camiseta

*We will soon present you the design of the T-shirt

*Nous présenterons prochainement le design du T-shirt

*Das T-shirt-Design stellen wir in Kürze vor

Nos Hébergements

Hébergement Albergue (Places limitées - 50 PLACES)



NUESTROS SERVICIOS



Comedor



Biblioteca



Sala de TV



Lavandería
(autoservicio)



Sala de estudio
exclusiva para
residentes



Wifi y puntos fijos
de internet



Servicio de limpieza



Pistas deportivas

Residencia Juvenil La Florida

Avda. de Orihuela, 59. Alicante
Teléfono de la Generalitat: 012
Teléfono Residencia Juvenil La Florida:
965 918 250
laflorida_ivaj@gva.es

La residencia forma parte de
las instalaciones juveniles del
Institut Valencià de la Joventut.



* Todas las habitaciones son
individuales con baño privado.

Auberge - PRIX 40 € PAR PERSONNE POUR DEUX NUITS et INCLUS :

Heure d'arrivée à partir de 13h00 et heure de départ avant 11h00.

Dormez vendredi, samedi et partez dimanche dans une chambre individuelle avec salle de bain privée.
(IMPORTANT : L'auberge se réserve le droit de modifier le type de chambre, qui peut être partagée selon les disponibilités)

Un ensemble de draps et serviettes.

DÎNER DU VENDREDI, PETIT DÉJEUNER DU SAMEDI Et en échange du DÉJEUNER, ils peuvent nous préparer un sac PIQUE-NIQUE à emporter à l'entraînement du samedi et du PETIT DÉJEUNER DU DIMANCHE.

Horaires du repas :

Dîner vendredi de 20h30 à 22h30

Petit-déjeuner le samedi et dimanche de 8h00 à 10h00.

L'auberge est le seul hébergement que vous devez demander via le même lien d'inscription Gasshuku.

Tous les autres hébergements, afin d'obtenir des réductions et des offres spéciales pour ce Gasshuku, doivent être effectués comme expliqué ci-dessous :

Hoteles

Bookaris est la société officielle et collaboratrice qui effectuera des réservations pour les différents types d'hébergement qui conviennent le mieux à nos participants et familles avec des réductions et des offres spéciales pour ce Gasshuku.



En ce moment, ils ont bloqué un hôtel à prix de groupe avec 25 chambres disponibles comme suit:

HOTEL TRAVELODGE ALICANTE PUERTO***

Prix de la chambre double avec petit-déjeuner et nuit : 110 €/nuit

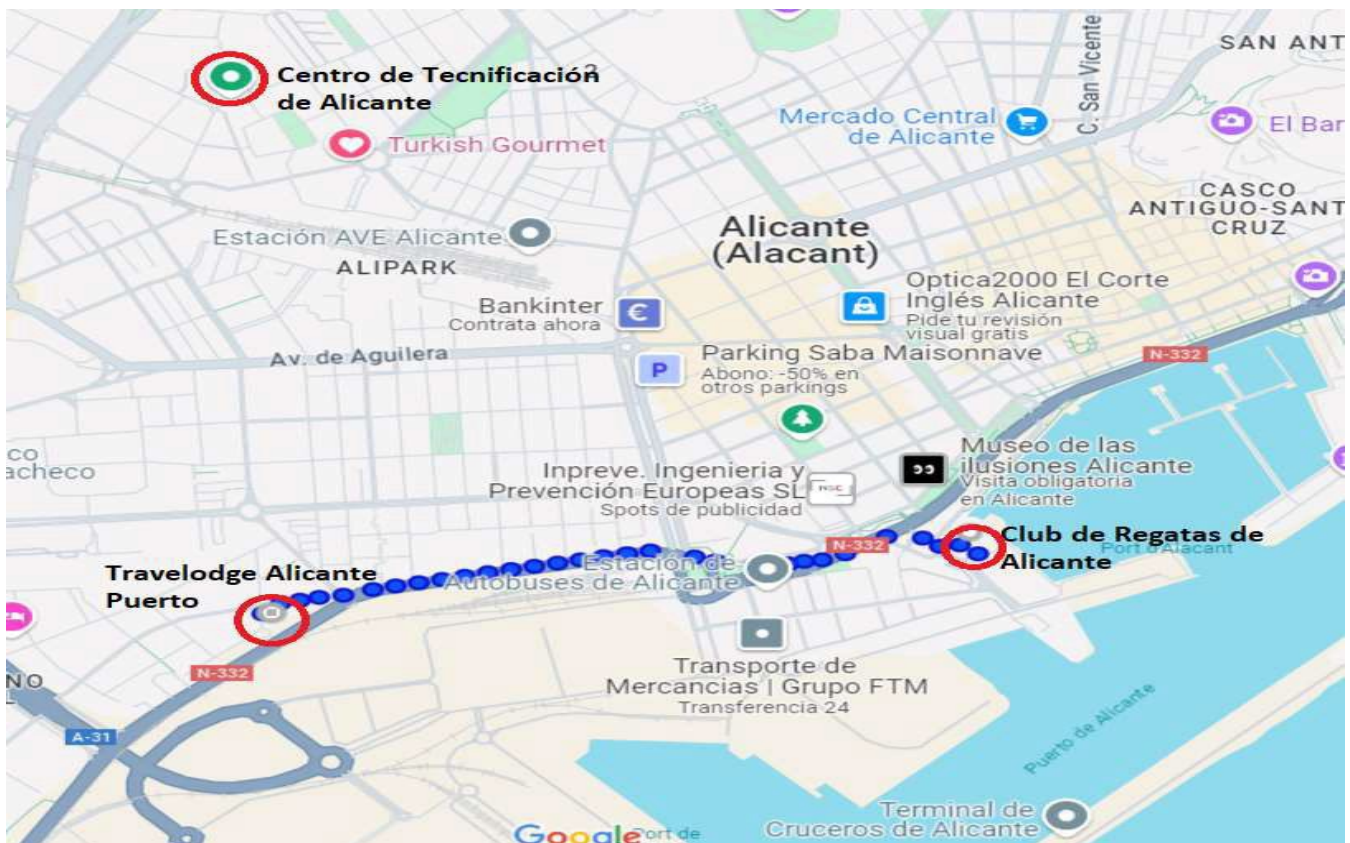
- Tarif pour une chambre triple avec un enfant ou pour 3 adultes avec petit déjeuner par nuit : 142 €/nuit

L'hôtel se réserve le droit d'utiliser des chambres adaptées à la répartition des chambres du groupe pour un fonctionnement de groupe optimal.

Si vous souhaitez réserver, vous devez envoyer un email à reservas@bookaris.com afin qu'ils soient pris en compte.

Gardez à l'esprit que les places sont limitées et que si vous réservez une chambre, elle doit être ferme. Après toute éventualité, merci de nous en informer immédiatement afin que la chambre puisse être libérée.

*** Tant à proximité de l'hôtel qu'à proximité du Centre Technologique, le stationnement n'est pas compliqué.



D'autre part, en plus de l'Hôtel Travelodge Puerto avec tarif de groupe, et afin de faciliter le choix de l'hébergement, Bookaris propose un coupon de réduction supplémentaire en plus des offres proposées en ligne dans tous ses hébergements (**chambres d'hôtes, appartements, hôtels de toute catégorie, etc.**).

CUPÓN DESCUENTO: IOGKF

*Cupón válido por un año

Le coupon de réduction supplémentaire est appliqué directement sur la page : <https://www.bookaris.com> à l'étape de confirmation de la réservation :

Pour toute question concernant l'hébergement veuillez contacter l'e-mail suivant : reserva@bookaris.com

The image shows a screenshot of the Bookaris booking form. It is divided into three main sections: 'DATOS PERSONALES', 'PREFERENCIAS', and 'DESCUENTO EXTRA'.
1. 'DATOS PERSONALES': Contains fields for 'Nombre', 'Apellidos', 'NIF', 'Población', 'Provincia', 'Teléfono', 'Email', and 'Confirma Email'. There are also links for 'Inicia sesión' and 'Regístrate'. A note states: 'Importante: El nombre debe corresponder con una de las personas que vaya a disfrutar de la estancia para no tener problemas al llegar al establecimiento.'
2. 'PREFERENCIAS': A list of checkboxes for room preferences: 'Habitaciones comunicadas', 'Cama de matrimonio', 'Preferible piso bajo', 'Preferible piso alto', 'Camas separadas', 'Luna de miel', 'Habitaciones contiguas', 'Cuna, sujeto a disponibilidad', and 'Clientes llegarán tarde'.
3. 'DESCUENTO EXTRA': A checkbox 'Tengo un cupón descuento de Bookaris' is checked. Below it is a text input field containing 'IOGKF' and a button labeled 'APLICAR CUPÓN'.

Plus tard, nous vous informerons des activités optionnelles pour les accompagnateurs qui ne vont pas s'entraîner,

Restez à l'écoute!