



**UFC**

**COMMENT  
Y ALLER ?**

**10-11-12**

**AVRIL  
2020**

**STAGE FORMATION  
ENTRAINEURS  
ET COMBATTANTS**

**AVEC *TOM DUQUESNOY***

**RENSEIGNEMENTS PAR WHATSAPP**

**+33 7 77 80 10 25**

# UFC

## COMMENT Y ALLER ?

Venez passer un week-end à moins de 2 heures de Paris et découvrez tout ce dont vous avez besoin pour aller au plus haut niveau.

### PRATIQUE

Préparation physique - Développer ses techniques - Construire un entrainement  
Perfectionner ses points forts

### THÉORIE

Alimentation - Bâtir une carrière - Établir une stratégie - Préparation mentale

### LIEU

La formation se déroule à **Dunkerque**, lieu reposant de villégiature et historique.  
Vous séjournerez dans un hôtel en bord de mer à 20 mn à pied de l'**Atelier 83**  
où aura lieu la formation.



RENSEIGNEMENTS PAR WHATSAPP

**+33 7 77 80 10 25**