

# Cours

# Selfdéfense

## Féminine

Construction d'un répertoire technique adapté  
Utilisation des principes spécifiques de l'Aïkido  
Respiration, Energie, Bien-être



Dirigé par  
Marc Senzier  
Enseignant professionnel D.E.  
5° Dan Aïkido FFAAA  
4° Dan Aïkikaï de Tokyo  
3° Dan Iaido CNK-FFJDA  
DEJEPS

## Samedi 14 octobre 2017

Dojo E. Mazaudier. Rue du Romarin. 34160 Castries  
Horaire : 14h. - 16h.

Tarif : 25 euros le cours ou 65 euros le forfait 3 cours

Autres dates prévues : Samedi 27 janvier 2018, Samedi 24 mars 2018

## Thème : Faire face à une situation critique

Ouvert à toutes (et à tous)

Pré-inscription requise

Prévoir une tenue souple et ample

Les participant(e)s sont tenus de respecter les consignes de sécurité

L'organisateur se réserve le droit d'annuler en cas de participation insuffisante,  
les pré-inscriptions seront alors intégralement remboursées.



Organisé avec le concours  
de l'Aïkido Club de Castries  
Club affiliés à la F.F.A.A.A

06 70 19 03 97 - <http://aikiryu.free.fr>