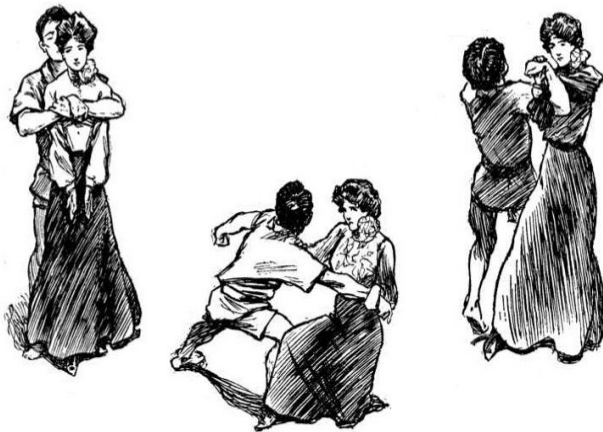


Cours

# 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 27 janvier 2018**

Dojo E. Mazaudier. Rue du Romarin. 34160 Castries  
Horaire : 14h. - 16h.  
Tarif : 25 euros

**Thème : Posture et Efficacité**

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 remboursée.



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>