

# Formation Aïkido pour tous & Stage adultes-ados d'Aïkido

Samedi **16 mars** 2019 à **la Verrie** (85)

Animé  
par  
**Alain  
VIVIER**



## Formation

- 10h00 à 12h00 : Liaison pédagogique entre l'aïkido adultes et l'aïkido jeunes
- 12h00 à 13h00 : Pratique et mise en situation

## Stage

- 15h00 à 16h30 : Travail des armes
- 16h30 à 17h30 : Relation mains nues  
(Apportez vos armes)

### Lieu :

Salle Paul Bourgeois  
Allée des Noues  
85130 LA VERRIE



### Participation :

- La journée : 25 €
- La 1/2 journée (Formation ou stage) :
  - ♦ Adultes : 15 €
  - ♦ Ados : 10 €

Stage ouvert à tous les pratiquants sans distinction de niveau ou de fédération

Contact : Eric LUBERNE : 06 72 63 62 78  
@mail : eric.luberne@wanadoo.fr

Aïkido de la Verrie  
<http://www.aikidolaverrie.fr>