



# FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO BUDO ILE DE FRANCE

www.aikido-ffab-idf.org

# STAGE

## PRÉPARATION GRADES 1ER ET 2ÈME DAN

STAGE CO ANIMÉ PAR LES ENSEIGNANTS QUI LE SOUHAITENT (CONTACTER FRED EN AMONT)

TOUTE LA JOURNÉE EN GROUPES SÉPARÉS AVEC POSSIBILITÉ D'ÉVOLUER DANS CHAQUE GROUPE LIBREMENT :

- 1 - DÉROULÉ CLASSIQUE NOMENCLATURE TECHNIQUE (FORMULE HABITUELLE)
- 2 - TRAVAIL TECHNIQUE SPÉCIFIQUE (SELON DEMANDES OU BESOINS IDENTIFIÉS)
- 3 - PASSAGES DE GRADES BLANCS (3 COUPLES SIMULTANÉS MAXIMUM)
- 4 - ARMES PASSAGES DE GRADES (TANTO, JO)
- 5 - REISHIKI

### SAMEDI 11/01/2020 9H30/12H30 ET 14H30/17H30

## UN STAGE DIRIGÉ PAR



6<sup>E</sup>  
DAN

PHILIPPE COCCONI



5<sup>E</sup>  
DAN

FRED MICHELOT



FFAB AÏKIKAI DE FRANCE  
Les Allées, 83149 BRAS  
Agrément Jeunesse et Sports,  
Arrêté ministériel du 3 déc. 2004

 **île de France**

LIGUE ILE DE FRANCE  
Maurice VO VAN  
2 rue de la folie Rigault  
91400 Gometz la Ville  
01 60 12 41 58

## LIEU DU STAGE

Gymnase Léo Lagrange  
68 boulevard Poniatowski  
75012 Paris

## TARIFS & INSCRIPTION

30€ le stage (20€ la 1/2 journée)  
Inscription sur place 20 minutes avant le  
début du stage

## CONTACT

Ligue IDF

