

# STAGE D'AÏKIDO

ALAIN WEBER  
DEJEPS  
4 DAN



## STAGE DÉBUTANT.E

DIMANCHE 23 AVRIL

10h00-12h00 14h00-16h00

A COGNIN

**JE TRAVAILLE MES BASES  
MES PRINCIPES ET MES UKEMIS**

*Vous n'avez pas besoin d'être performant pour commencer ....  
mais vous devez commencer pour l'être.*

**PARTICIPATION 10 €**

REPAS PARTAGÉ SUR PLACE POUR CEUX QUI LE DÉSIRENT

**GYMNASE HENRI BORDEAUX  
ROUTE DE L'ÉPINE  
73160 COGNIN**

**ACCESSIBLE DÈS  
LA PREMIÈRE ANNÉE  
DE PRATIQUE**

**CONTACT:  
06 41 85 89 30**

[contact@aikido-cartusiana.fr](mailto:contact@aikido-cartusiana.fr)