



Santé et Aïkido

Stage annuel

28 et 29 mars 2009 à BRAS
Les Allées — Dojo Shumeikan

« Santé et relâchement des épaules »

Avec Jean-Paul AVY
Corine MASSON et les membres de la
Commission Médicale Fédérale



Horaires :

Accueil : Samedi à 9 heures 30

Stage :

Samedi 10h—12h30 et 14h30—18h

Dimanche 9h—12h

Repas en commun Samedi midi,
Samedi soir (réserver)

Au programme :

- aïkido
- Kyudo ou Iaïdo
- Shiatsu
- Stretching,
- Anatomie
- Physiologie
- Nutrition

Inscription

Nom, Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Participera au stage « Aïkido et Santé » 2008 Souhaite être hébergé sur place

- ☐ Au repas du Samedi midi
- ☐ Au repas du Samedi soir
- ☐ Au repas du Dimanche midi

Prendra son petit-déjeuner :

- ☐ Le samedi matin
- ☐ Le dimanche matin

- ☐ Le vendredi soir
- ☐ Le samedi soir

- ☐ Chambre à 2 lits FFAB : 15,25 Euros / nuitée
- ☐ Chambre de 4 lits ENA : 11 Euros / nuitée

ATTENTION : nombre de places limité !!!!!!!

Réservation à régler par chèque à l'ordre de FFAB A adresser le plus rapidement possible à :

Inscription : 15 Euros
Repas : X 15 Euros = ... Euros
Nuitées : ... X Euros = ... Euros
Petit Déjeuner ... X 4 Euros = ... Euros
Total = ... Euros

Nicole SICARD — 2524 chemin du Baou des Noirs
06140 VENCE
Pour toute information : Tél : 06 70 15 18 27
Email nicole.sicard@wanadoo.fr

Envoyez un email à nicole.sicard@wanadoo.fr pour indiquer votre mode de locomotion et votre heure d'arrivée, nous pouvons essayer de grouper les transports, entre ceux qui ont un véhicule et ceux qui viennent en train (Aix en Provence ou Aix TGV), en avion (aéroport de Marignane), ou en car (Nice, Marseille ou Aix / Saint Maximin).