

STAGE A TOUS SPORTS

AIKIDO

13 ANS +

ORGANISATION : Judo Pontarlier Haut Doubs - Section AIKIDO

ENCADREMENT : Saverio PICCOLO

DATES : du 11 au 13 juillet 2018

HORAIRES : de 9h30 à 11h30

LIEU : Pontarlier - Complexe Pierre de Coubertin (salle Alain PEYRACHE)

TENUE : Kimono si l'enfant en possède un sinon une tenue de sport

AUTORISATION EVENTUELLE : Certificat médical

PROGRAMME

Découverte environnement/règles de vie dans un dojo

Préparation physique, mentale

Travail souplesse et dynamisme

Techniques de base à mains nues

Techniques du maniement des armes en bois

Retour au calme à chaque fin de séance

Note à l'attention des parents

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible : 03.81.38.81.96

**Dans l'intérêt de l'enfant et du groupe toute inscription s'entend
pour l'intégralité de l'activité durant toute la durée du stage.**