

# STAGE A TOUS SPORTS

## AIKIDO

10/12 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.**