

# AIKIDO



**Daniel LEGROS**

**5ème DAN, BE1  
Jury, DAN & BF**

## **Cours de bases**

**Débutants privilégiés.**

(DAN pouvant être présents)

**Samedi 08 Décembre 2018**

10h00-12h00

14h00-16h00

Programme :Matin ;	1 <sup>ère</sup> heure.	Les déplacements.
	2 <sup>ème</sup> H.	Le rôle de Uké.
PM,	3 <sup>ème</sup> H.	Relation Tori Uké.
	4 <sup>ème</sup> H.	Déstabiliser Uké.

Participation: La journée 10€. La ½ journée 5€.  
Possibilité de repas partagé sur place.

Dojo de Cognin 73160, route de l'Epine, Gymnase Henry Bordeaux

Tel: 06 83 87 79 06.

Site: aikidocognin.fr