

# AIKIDO

**Daniel LEGROS**

**5ème DAN, BE1. Jury DAN & BF.**



## **Cours de bases Débutants privilégiés.**

(DAN pouvant être présents)

**Samedi 4 Mai 2019**

**10h00-12h00**

**14h00-16h00**

Programme : Déplacements, distance de sécurité,  
Sens du danger et réaction de l'Uke

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