

# AIKIDO

## Daniel LEGROS

6ème DAN, DEJEPS. Jury DAN & BF

Alain Weber 4ème Dan DEJEPS



## Cours de base Débutant(e)s privilégié(e)s. (DAN pouvant être présents)

**Samedi 23 Novembre 2019**

10h00-12h00

14h00-16h00

Programme : Déplacements et construction de la technique  
Chute ou immobilisation, leurs raisons

Participation : La journée 10€. La 1/2 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