AIKIDO3.0

Sortie Famille à la

Combe des Bourguignons Marguerittes

Samedi 4 juin 2022 10h

Bulletin d'inscription

(Inscriptions dernier délai 1 juin 2022)

NOM FAMILLE : .....
Club : .....
Nombre d'enfants : .....
Nombre d'adultes : .....

Fait à ..... Le : .....
Signature

Programme

10h30-12h30 :

- ✓ Toutes et tous : AIKIFIT (préparation physique)
- ✓ Toutes et tous : AIKIFIT
- ✓ Toutes et tous : Initiation aux armes de l'AIKIDO (Boken et Jo)
- ✓ Toutes et tous : LUDOKEN
- ✓ Ados, adultes, parents : AIKISELF (Selfdéfense)
- ✓ Ados, adultes, parents : IAIDO (art de dégainer le sabre)

12h30-13h30 : repas tiré du sac
13h30-15h30 : course au Trésor de la Capitelle
16h : goûter offert et regroupement pour retour

AIKIDO3.0

Sortie Famille à la

Combe des Bourguignons Marguerittes

Samedi 4 juin 2022 10h

Bulletin d'inscription

(Inscriptions dernier délai 1 juin 2022)

NOM FAMILLE : .....
Club : .....
Nombre d'enfants : .....
Nombre d'adultes : .....

Fait à ..... Le : .....
Signature

Programme

10h30-12h30 :

- ✓ Toutes et tous : QI GONG
- ✓ Toutes et tous : AIKIFIT (préparation physique)
- ✓ Toutes et tous : Initiation aux armes de l'AIKIDO (Boken et Jo)
- ✓ Toutes et tous : LUDOKEN
- ✓ Ados, adultes, parents : AIKISELF (Selfdéfense)
- ✓ Ados, adultes, parents : IAIDO (art de dégainer le sabre)

12h30-13h30 : repas tiré du sac
13h30-15h30 : course au Trésor de la Capitelle
16h : goûter offert et regroupement pour retour