



Centre ADEPPA, gymnase Paul Vincent,
Tél : 09 64 06 72 65 / www.adeppa.eu

Aïkiryu

Stage Régional de printemps

Dirigé par Isabelle Abelé Senseï
et Serge Michalowicz Senseï
Stage proposé par les enseignants de la région

Les 20 et 21 mars 2010

Centre ADEPPA, gymnase Paul Vincent,
avenue Charlemagne 57640 VIGY

La Pratique

Samedi 20 mars

Cours yudansha/mudansha : 10h00-12h00
(Ouvert aux 4e kyu qui en font la demande auprès de leur enseignant)

Initiation : 14h00-15h00
Dirigée par Laurent Courdavault Senseï

Aïkiryu : 15h30-17h00

Armes : 17h15-18h45

Dimanche 21 mars

Aïkiryu-taiso : 9h30-11h00

Aïkiryu : 11h15-12h45

Co-organisateurs : Stéphane BOMBARON
Benoît MAIRE

Tarifs	Stage	Cours
Adultes	70€	20€
Etudiants	40€	12€
Enfants-ados	30€	8€
Cours yudansha/mudansha		
Adultes	25€	Etudiants 17€

Référent pour les stages régionaux de la FAAGE : Hervé ANTOINE

L'hébergement et les repas

Samedi midi : possibilité de repas à la cafétéria du centre ADEPPA*

Samedi soir : "Salades de printemps"
thème général du repas composé des mets et boissons apportés par tous et partagés entre tous.

Hébergement* : Il sera proposé par le centre ADEPPA dans le pavillon n°4 (chambres de 2, 3 ou 4 lits)

Dimanche matin : Petit déjeuner à la cafétéria du centre ADEPPA

Dimanche midi : Barbecue printanier au pavillon n°2 offert par l'AAM

Tarifs : Repas samedi midi* : 10,50€
Coût de la soirée : 5€ (location de la salle)
Hébergement + petit déjeuner : 15€

* Réservation impérative avant le 13 Mars

Contact : Benoît MAIRE 03 87 77 95 55 / 06 81 10 42 56