

2014 FORMATION AÏKIDO 2015



合気道

ECOLE DES CADRES
Avec la LIGUE CÔTE D'AZUR.
Et le COLLEGE TECHNIQUE REGIONAL

Bruno RIVIERE 5° Dan Brevet d'Etat 2° degré

Bernard JANINNELLE 5° Dan BF-CQP et Eric FOULON 5° Dan BF

Le samedi 18 avril 2015 :
De 9h00 à 18h00
au **CREPS de BOULOURIS**

Le MATIN (9h00-12h30) :

- 9h00 – 9h15 accueil : mise en place des tatamis,
9h15 – 10h15 **JO** (2° partie)
10h30 – 12h00 **UNE PRATIQUE ORIENTEE VERS LA SANTE** (2° partie)
avec Christian LECLERC : masseur kinésithérapeute – ostéopathe, 3°DAN d'aïkido
12h00 – 12h30 **Atelier sur la RESPIRATION** animé par Florence

L'APRES-MIDI (14h00- 18h00) :

- 14h00–16h30 **TANTO et construction des KIHON**
(*Le tanto sera utilisé comme outils pédagogique*)
14h00–16h30 **Brevet fédéral : « répondre aux besoins » des candidats**
16h30–17h30 Proposition d'une construction du **RANDORI**
17h30-18h Bilan et perspectives pour l'année 2015 - 2016

L'inscription : peut se faire sur place à la journée ou à la demi-journée (15 euros),

Les repas sont compris.

Toutes les infos :

Retrouvez nos bilans sur le site de la ligue :
aikido-cotedazur.com

Les contenus, programmes et synthèses sur :
formationaikido.com