

Semaine Aïkido Uchideshi

Serge Long 6^{ème} Dan Wa No Michi
Elève direct de Daniel Toutain

Du 28 octobre au 31 octobre 2019 à Marseille

16 bis avenue Viton 13009 Marseille

Programme

Lundi 28 octobre

Matin

9h00 à 9h30 Kaizen dosa

9h30 à 11h00 cours au dojo

11h15 à 12h30 cours au dojo ou extérieur (suivant météo)

13 h00 déjeuner en commun au Dojo

Après midi

Repos – entretien et nettoyage des locaux -entraînement libre (dojo ou extérieur)

18h30 à 20h30 cours au dojo avec les pratiquants ADM

Mardi 29 octobre et Mercredi 30 octobre

Matin

9h00 à 9h30 Kaizen dosa

9h30 à 12h00 cours au dojo ou extérieur (suivant météo)

12h15 à 13h30 cours au dojo avec les pratiquants ADM

13 h30 déjeuner en commun au Dojo

Après midi

Repos – entretien et nettoyage des locaux -entraînement libre (dojo ou extérieur)-

18h30 à 19h 30 cours Qi Gong (mardi soir –facultatif)

Jeudi 31 octobre

Matin

9h00 à 9h30 Kaizen dosa

9h30 à 11h00 cours au dojo

11h15 à 12h30 cours au dojo ou extérieur (suivant météo)

13 h00 déjeuner en commun au Dojo

Après midi

Repos – entretien et nettoyage des locaux -entraînement libre (dojo ou extérieur)

18h30 à 20h30 cours au dojo avec les pratiquants ADM

Fin de la cession Uchideshi

Participation

	ADM	Extérieurs
Semaine Uchideshi	50€	80€
Semaine Uchideshi + Séminaire Automne (week-end 26 –27 octobre voir site ADM *)	60€	90€

Informations

Cession limitée à 15 personnes

Niveau requis minimum 4eme kyu Wa No Michi

Prévoir ken -Jo et baskets pour extérieur

Cession ouverte aux pratiquants de toutes écoles ou fédération.

Assurance ou licence obligatoire

Pour les personnes qui n'auront pas d'assurance ou de licence Aïkido, l'inscription à l'association Aïki Dojo de Marseille sera obligatoire (20€) avec un certificat médical de non contraindication à la pratique de l'Aïkido

Les participants à la semaine Uchideshi s'engagent à suivre le programme dans son intégralité.

Possibilité de faire la transition avec le séminaire d'Automne

Hébergement et repas à la charge des participants

Réservation hôtels ,chambres d'hôtes voir sur Google Maps AikidojoMarseille

Inscriptions

Pré-inscription obligatoire

Sur le site : <https://framadata.org/d4AFqHOrSRvFMc96>

Inscription sur place une demi- heure avant le début des cours



Renseignements*

Serge Long 06 88 08 92 06

aikidojomarseille@gmail.com

<https://www.aikido-marseille.org>



WA NO MICHU