



Stage spécial armes de l'aïkido

Fabrice Rios 4^e DAN UFA

Membre CTR ligue ARA

Stage ouvert à tous les pratiquants

Tu es passionné par la pratique des armes Bokken et Jo de notre discipline, et tu souhaites progresser autant techniquement que dans la compréhension des fondamentaux. Mais le manque de temps ou d'occasion d'approfondir t'empêche d'aller aussi loin que tu le souhaiterais. Ces stages sont fait pour toi !

Objectif des cours

- Prendre le temps, sur 3h30 par cours, de fixer des bases de travail rigoureuses, et d'approfondir les points nécessaires (distance, vigilance, timing, les manières d'entrer, etc.)
- Permettre de s'adapter plus facilement à n'importe quel travail aux armes grâce à une meilleure compréhension des bases communes à tout travail aux armes
- Permettre d'appréhender une pratique intense, engageante physiquement, sécuritaire et sans appréhension
- Proposer une progression technique sur les armes Bokken et Jo qui pourra être reprise en club
- Proposer un suivi et un carnet de travail aux pratiquants qui le souhaitent

Lieu

Les cours se dérouleront à Annecy au Gymnase des Glaisins, 6 Rue de la Frasse, 74940 Annecy-le-Vieux.

Prix : 10 euros

Calendrier

Cours 1 – Dimanche 15 octobre – de 14h à 17h30

Cours 2 – Dimanche 10 décembre – de 14h à 17h30

Cours 3 – Dimanche 21 janvier – de 14h à 17h30

Cours 4 – Dimanche 24 mars – de 14h à 17h30

Contact et inscription

Tu es intéressé et tu souhaites t'inscrire, ou simplement en savoir plus, écris nous aux adresses suivantes :

fabrice.rios@gmail.com ou aikido.annecylevieux@gmail.com