

# AÏKIDO

DOJO de VIRIAT (AIN)  
Gymnase de VIRIAT chemin du Moulin Riondaz

**Samedi 20 janvier 2018**  
**14h à 17h**

**Pour garantir un enrichissement mutuel les participants doivent être de préférence 2ème Kyu au moins**

**Approfondissement des compétences en vue des passages de grades**  
**Ateliers, mise en situation**

- Gestion du stress
- Critères d'évaluation
- Positionnement et préparation mentale

**Intervenant Frantz Gacogne**

- ◆ 4ème Dan
- ◆ BEES 2eme degré
- ◆ Membre Collège Technique Régional
- ◆ Juge Régional
- ◆ Membre commission médicale fédérale

**TARIF 20 €**  
**Gratuit pour les mineurs**

[www.aikido-aera.net](http://www.aikido-aera.net)  
06 81 01 85 64

Plan d'accès – coordonnées dojo 46°15'11" 5°12'38"

