

# LIGUE BRETAGNE D'AIKIDO ET DE BUDO

## PREPARATION PHYSIQUE

Module Ecole des cadres

Ouvert à tous



Animé par  
**Yoann GUILLE**  
**5<sup>e</sup> DAN/DEJEPS/ACT**  
**KINE DU SPORT**

Lieu :  
**COMPLEXE SPORTIF DE PLESCOP**

**Apports théoriques et pratiques**  
**Tests et auto évaluation**  
**Exercices pratiques**

**Date et Horaires :**  
**Dimanche 24 mars 2024 : 9h/17h**

**Participation aux frais : 20,00 €**

<https://forms.gle/G2GCxsKFGnNRRwgEA>



QR Code pour vous  
préinscrire au stage

- Apporter tenue de sport
- Chaussures pour salle
- Tenue d'aïkido
- Gourde perso ou bouteille
- Apporter son repas
- Passeport fédéral obligatoire comportant la licence en cours, le certificat médical

Renseignements et Logistiques :

Yoann GUILLE : 0663583239

[www.aikidobretagneffab.bzh](http://www.aikidobretagneffab.bzh) - <https://www.facebook.com/aikidobretagneffab>

