

# LIGUE DE BRETAGNE D'AIKIDO ET DE BUDO

Ouvert à tous

9H / 17H

ANIMÉ PAR:  
YOANN GUILLE  
4<sup>ème</sup> DAN / DEJEPS  
KINÉ DU SPORT

## STAGE PRÉPA PHYSIQUE

*Première journée de  
préparation physique  
pour Aikidoka.*

**DIMANCHE 25 SEPTEMBRE  
2022**

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



- . Amener 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.
- Tarif: 20 euros la journée.

**COMPLEXE  
SPORTIF  
DE PLESCOP**

**INFO: YOANN GUILLE  
06/63/58/32/39**