



AIKIDO



ÉCOLE DES CADRES LIGUE OCCITANIE

Animée par

GASTON NICOLESSI 6° DAN DEJEPS

Membre du CTR Occitanie

Avec la participation de membres du CTR Occitanie

DATES

Les samedis

- **2 octobre 2021 / Déplacements**
Avec la participation de Pierre Marcon (6° dan)
- **15 janvier 2022 / Relations armes - mains nues**
Avec la participation de J.J. Cheymol (5° dan)
- **26 mars 2022 / Relâchement**
Avec la participation de G. Garzonio (4° dan)
- **23 avril 2022 / Engagement**
Avec la participation de P.M. Couly (5° dan) & J.J. Cheymol (5° dan)

Formation validante pour

- l'APE
- les passages de grades

HORAIRES

10h00-12h30

13h30-17h00

TARIFS

20€ par session

ou forfait 80€ remboursable en fin de saison aux stagiaires
présent(e)s à toutes les sessions

Lieu

**MJC, 25 rue Marat
11 200 Lézignan-Corbières**

Déjeuner sur place : 04 68 27 03 34
Sortie d'autoroute et gare SNCF de Lézignan-C
Parking gratuit devant la MJC

Renseignements

Béatrice Navarro : 06 08 84 49 01

Gaston Nicolessi : 06 87 03 44 25

Lézignan
Corbières

