

STAGE SENIORS AÏKIDO



Pour les séniors pratiquants
tous niveaux, enseignants et
futurs enseignants.

dim. 31 mai 2026
9H00 - 16H00

de 9h à 10h15

Formation théorique / Prendre en compte les spécificités d'un public sénior.

de 10h30 à 12h

Exercices pratiques, techniques avec enseignants pratiquants séniors (partie 1).

de 12h à 13h30

Pause méridienne / Prévoir collation à prendre sur place.

de 13h30 à 15h30

Exercices pratiques, techniques avec enseignants pratiquants séniors (partie 2).

de 15h30 à 16h

Synthèse. Questions / Réponses.

tarif : 20€

validant pour les passages de grades CSDGE

animé par

Jean-Marc CHAMOT, 7ème Dan



Jean-Luc DELABY, 7ème Dan



Jean-Louis CAPMAS, 5ème Dan



Centre Sportif Gilbert Noël
6 avenue Pierre Semard
94210 Saint-Maur-des-Fossés

RER station
La Varenne Chennevières



Contact Jacques Guerin
guerin.jacques2@orange.fr | 06 62 88 56 94



Site VQA