

Stage d'AïKIDO

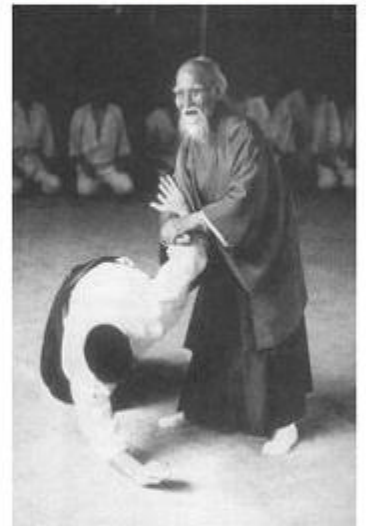
Dimanche 20 décembre 2020

De 14h00 à 17h30
Animé par Nicolas RAGOT

Techniques d'immobilisation, de contrôle et
d'étranglement



OSAE WAZA 押さえ技
KATAME WAZA 固め技
NAGE-KATAME WAZA 投げ固め技
SHIME WAZA 絞め技



DOJO du gymnase de Vire
Rue André MALRAUX
14500 VIRE NORMANDIE



Le stage est ouvert à tous, quel que soit l'âge et, conformément à la tradition, les pratiquants plus expérimentés se feront un plaisir de guider les débutants.

Tarif : 20 €



Renseignements et inscriptions
Association **Sans forme ni chemin**

07 49 01 92 98

sansformenichemin@yahoo.fr

<http://www.sans-forme-ni-chemin.com/>

