

# STAGE FÉDÉRAL AÏKIDO SÉNIORS



FFAB  
Aïkikai de France  
GHAAN



GRUPE  
HISTORIQUE  
AÏKIDO  
ANDRÉ  
NOCQUET

## 11 et 12 mai 2024

validant passages de grades dan UFA

### samedi 11 mai

de 9h30 à 12h

Réunion des enseignants spécifiques Séniors et enseignants de cours classiques avec la participation d'élèves seniors.

pause de 12h45 à 14h15

Possibilité de repas en commun sur place.

de 14h30 à 17h

Exercices pratiques, techniques avec enseignants et pratiquants séniors réunis sur le tapis.

### dimanche 12 mai

de 9h30 à 12h

Exercices pratiques, techniques avec enseignants et pratiquants séniors réunis sur le tapis.

de 12h à 12h30

Bilan.

1/2 journée 20€ | journée 30€  
stage complet 50€

animé par

## Jean-Luc DELABY

7ème Dan RTN au GHAAN, Chargé de Mission FFAB

accompagné par les membres de la Commission Seniors Régionale IDF

Jean-Marc CHAMOT, 7ème Dan



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



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



Jean-Louis CAPMAS, 5ème Dan



RER station  
La Varenne Chennevières



Site VQA