



AMICALE REGIONALE CENTRE-AUVERGNE YOSEIKAN

Sylvie GRENIER
Présidente

☎ 04 73 27 46 98

☎ 06 87 26 03 53

✉ syl.grenier@free.fr

DIMANCHE 09 novembre 08

Complexe sportif – rue de la piscine – 63370
Lempdes

STAGE PRIVE

dirigé par

Mitchi MOCHIZUKI



Expert FFKDA - Délégué Mondial YWF

Programme :

9h00 à 11h00	Adultes tous niveaux	De la percussion à la soumission
11h00 à 11h45	Yoseikan Training	Transpirer, en musique...
11h45 à 12h30	Yoseikan Sparring	Travail à 2, en musique ...
14h00 à 15h00	Enfants	Apprendre et découvrir

Tarifs :

Cours tous niveaux	2h	20 €	25 € tous les cours
Yoseikan Training	45 min	5 €	
Yoseikan Sparring	45 min	5 €	
Enfants 5 à 11 ans	1h	5 €	-



INSCRIPTION AU STAGE

NOM + PRENOM : _____ CLUB : _____

Règlement : _____ €

chèque à l'ordre de ARCAY

espèces