

# AÏKIDO

## Stage National



Au Dojo Shumeikan de Bras (Var)

## Commission SANTE

01 / Juin  
02 / 2019

ANIMÉ PAR

**Hubert AUDRA**

*CEN 6<sup>ème</sup> Dan CSDGE & Aïkikai*

et par les membres de la  
**Commission Nationale Santé**

### STAGE OUVERT A TOUS

**Début du stage le samedi 1<sup>er</sup> juin 2019 à 9h00**

Temps de pratique en lien avec le thème, apports théoriques, questions-réponses et échanges entre participants.

**Fin du stage le dimanche 2 juin 2019 à 12h00**

Thème abordé : AÏKIDO, SOUFFLE et  
RESPIRATION

Lieu : Dojo Shumeikan de Bras  
Place des Allées  
83149 BRAS

**Fiche d'inscription jointe  
à retourner avant le 12 mai 2019**

Présentation obligatoire du passeport fédéral avec le timbre de licence de la saison en cours et le certificat médical en cours de validité

www.ffab aikido.fr



Renseignements et inscription : Siège Fédéral

☎ 04 98 05 22 28 / Email : ffab.aikido@wanadoo.fr / FFAB Place des Allées 83149 BRAS

**STAGE NATIONAL SANTE des 1er et 2 juin 2019 à BRAS**

**FICHE DE RESERVATION**

**à retourner au siège de la FFAB : FFAB Place des Allées 83149 BRAS avant le 12 mai 2019**

Transport pour arriver à Saint Maximin

Vous trouverez sur le site de la FFAB <https://www.ffabaikido.fr/fr/la-f-f-a-b-31.html>

toutes les précisions concernant les moyens de transport pour venir à Bras.

Dont Horaires Navette AEROPORT MARSEILLE PROVENCE → AIX TGV → ST MAXIMIN LA SAINTE BAUME (Aller et retour)

Chacun est responsable de son hébergement

. Soit à SHUMEIKAN

Chambre FFAB (2 personnes) : 16 €/lit/nuit (sanitaires privés)

Chambre ENA (4 personnes) : 11 €/lit/nuit (sanitaires collectifs)

. Soit dans les Hôtels de Saint Maximin ou de Brignoles (réservez directement)

. Possibilité d'arrivée le vendredi soir à partir de 18 heures - Accueil à Shumeïkan (dîner libre à la charge de chacun)

NOM – PRENOM : \_\_\_\_\_ N° de licence : \_\_\_\_\_

Adresse postale \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Adresse mail : \_\_\_\_\_

Jour et heure d'arrivée : \_\_\_\_\_ Moyen de transport : \_\_\_\_\_

*Si certains sont astreints à une spécificité alimentaire, merci de nous en aviser : \_\_\_\_\_*

Participation aux frais : 15 €

Hébergement et repas :

	Vendredi 31/05/2019	Samedi 01/06/2019	Dimanche 02/06/2019	TOTAUX
<b><u>Chambre ENA</u></b> <b>(11 €/le lit)</b>				
<b><u>Chambre FFAB</u></b> <b>(16 €/le lit)</b>				
<b><u>Petit déjeuner 3€</u></b>				
<b><u>Déjeuner 15 €</u></b>				
<b><u>Dîner 15 €</u></b>				

Total repas et hébergement :

Participation aux frais : 15 €

TOTAL : \_\_\_\_\_

Chèque à l'ordre de la FFAB.