

Sous l'égide de la Commission Nationale des Féminines

STAGE NATIONAL D'AÏKIDO



ANIMÉ PAR

MARIKO TAKAMIZO SHIHAN

6^{ème} DAN, INSTRUCTRICE À L'AÏKIKAI DE TOKYO



LE BEAUSSET (83)

28 / 29 MARS 2015

SAMEDI

MATIN 10h/11h30

MARIKO TAKAMIZO SHIHAN

APRÈS-MIDI 15h30/16h30

Intervenante **CNF**

16h30/18h

MARIKO TAKAMIZO SHIHAN

DIMANCHE

MATIN 9h30/10h30

Intervenante **CNF**

10h30/12h

MARIKO TAKAMIZO SHIHAN

Gymnase "Jean Giono" - Quartier La Fournigue 83330 Le Beausset

INTERVENANTES DE LA CNF

Béatrice BARRÈRE 4^{ème} Dan

Nathalie GERIN-ROZE 4^{ème} Dan



Présence de Madame TAMURA, membre d'honneur de la commission.

Mireille HÉBERT référente de la CNF de la ligue Côte d'Azur

+d'infos: 06 32 03 28 22 • mhebert.aikido@gmail.com • aikido-ffab-cotedazur.fr



Stage ouvert à toutes et tous. Stage complet : 35€ | Samedi complet : 25€ | demi-journée : 15€.

Présentation obligatoire du passeport fédéral, validé par le certificat médical et le timbre de licence de la saison en cours • Pratiquants hors FFAB : licence spécifique à prendre sur place.

STAGE NATIONAL D'AÏKIDO AU BEAUSSET LES 28 ET 29 MARS 2015

Quartier la Fournigue Gymnase « Jean Giono » | Parking du collège face au gymnase
GPS 43.194310, 5.811664

MARIKO TAKAMIZO SHIHAN

6^{ème} DAN, INSTRUCTRICE
À LAÏKIKAI DE TOKYO

SAMEDI

MATIN 10h / 11h30
APRÈS-MIDI 16h30 / 18h

DIMANCHE

MATIN 10h30 / 12h

ET LES INTERVENANTES DE LA CNF

SAMEDI

APRÈS-MIDI 15h30 / 16h30

DIMANCHE

MATIN 9h30 / 10h30

Béatrice BARRERE, 4^{ème} DAN
Nathalie GERIN-ROZE, 4^{ème} DAN

INFORMATION HÉBERGEMENT

Possibilité d'hébergement à **La Maison des Frères** (gîte) ; Voir fiche de réservation.
50 lits répartis en 20 chambres individuelles de 2 à 6 personnes, équipée d'une salle
d'eau privative et d'une cuisine. ▲ Draps fournis, prévoir serviettes de toilette.

Prix par nuit et par personne : 21€

POUR LES PERSONNES INTÉRESSÉES, LA RÉSERVATION SE FAIT AUPRÈS DE :

Mireille HÉBERT ☎ 06 32 03 28 22 ✉ mhebert.aikido@gmail.com

Les chèques sont à libeller au nom de LIGUE COTE D'AZUR FFAB après accord de la réservation
adresser le règlement à : Mireille HÉBERT 1200 chemin des Luquettes 83740 la Cadière d'Azur.

HOTELS AU BEAUSSET

La Calèche | 04 94 98 70 18
La Coquillère | 04 94 74 98 15
La Cigalière | 04 94 98 64 63

Informations également à l'Office du Tourisme ☎ 04 94 90 55 10

HOTELS ENVIRONS DU BEAUSSET

SAINT-CYR-LES-LECQUES | Hôtel Ibis | 08 92 68 08 23
BANDOL | L'Auberge des pins | 04 94 29 59 10

☎ Nombreux restaurants sur la région ! Informations à l'Office du Tourisme.

REPAS DU SAMEDI SOIR

A la maison des arts (centre du Beausset) un repas en commun est prévu sous forme de buffet, pour permettre à tout le monde de se rencontrer et de partager plus facilement ce moment convivial (des tables et des chaises seront à disposition). Pour faciliter l'organisation nous vous demandons de bien vouloir nous retourner la fiche de réservation au plus tard le 15 mars 2015 avec le règlement à :

Mireille HÉBERT, 1200 chemin des Luquettes 83740 La Cadière d'azur

Prix du repas tout compris: 25€

De nous avoir accompagné dans l'organisation
de ce stage nous remercions :



STAGE NATIONAL D'AÏKIDO DES 28 / 29 MARS 2015

Animé par
MARIKO TAKAMIZO SHIHAN

FICHE DE RÉSERVATION À RETOURNER AVEC LE RÈGLEMENT À :

Mireille HEBERT • 1200 Chemin des Luquettes • 83740 La Cadière d'Azur

Une confirmation de votre inscription vous sera adressée par email ; Nous vous remercions de l'indiquer lisiblement.

Nom, Prénom : N° de licence :

Adresse postale :

Téléphone : Email :

Ligue, club, pays :

Jour et heure d'arrivée : Moyen de transport :

Hébergement d'une capacité de 50 lits, en chambre de 4 à 6 personnes (dortoirs), équipée d'une Kitchenette, salle de bain, WC et draps.

⚠ Prévoir le linge de toilette.

	Vendredi 27.3.2015	Samedi 28.3.2015	Totaux
Réservation « Maison des frères » Chambre / Personne / Nuit 21€			
Diner samedi soir 25€ ⁽¹⁾			
		Hébergement Repas	
		MONTANT TOTAL	

Chèque n° : du
à l'ordre de la **Ligue Côte d'Azur** à joindre à la réservation

⁽¹⁾ Réponse avant le 15 mars 2015