



AIKIDO et Nature **22 & 23 Octobre 2011**

JACQUES BONEMAISON
7ème DAN - CEN

samedi : cours d'Aïkido

Dojo Fabien Canu d'Alençon
10h-12h et 15h30-17h30

dimanche matin : Qi Qong au gîte
et découverte de la forêt d'Ecouvès

Soirée de samedi : gîte des Chauvières

▶ **TARIFS:**

20 € le stage complet
15 € la demi-journée

Repas au gîte : 22 €
Hébergement 25,5 € (petit déjeuner inclus)

Licence et certificat médical obligatoires



▶ **Rens. : 02.33.27.75.61**
aikido.alencon@gmail.com
www.aikido-alencon.fr



