



S T A G E

NIHON TAI JITSU / TAI CHI CHUAN

Dimanche 30 Janvier 2011

Chartres de Bretagne (Rennes sud) Dép.35
Complexe sportif Rémy Berranger

Matin	Accueil à partir de 9 h 15	
Animé par : Jean Noel RACINET 4 ^{ème} dan F.F.K.D.A - BE 1er degré		
De 10h à 12h, tous Niveaux		
Après-midi		
De 14h à 16h, Ceinture Bleue, Marron et Noire	Animé par : Jean Noel RACINET 4 ^{ème} dan F.F.K.D.A Brevet d'état 1er degré	
De 16h à 17h30 Initiation au Tai Chi Chuan (style Yang traditionnel - forme 108 mouvements), Gym taoïste, Qi Gong	Animé par : Hervé DENIS 1 ^{ème} dan F.F.K.D.A Diplôme d'instructeur fédéral	

Participation pour la journée : 10€
Ouvert à tous les licenciés FFKDA assurés pour la saison 2010-2011

<http://www.ntj-bretagne.com>
Renseignements : Robert DOMEON : 06 75 50 01 17

F.F.KARATÉ 
et disciplines associées



S T A G E NIHON TAI JITSU

Samedi 29 Janvier 2011

Chartres de Bretagne (Rennes sud) Dép.35
Complexe sportif Rémy Berranger

Accueil à partir de 13h45

Animé par :

Elise CHENU

3^{ème} dan F.F.K.D.A - BE 1er degré

Après-midi

De 14h à 16h,

Stage enfants de 9 à 14 ans

Participation pour le stage : 5 €



De 16h15 à 18h15

Initiation à la self défense féminine

Ouvert exclusivement aux pratiquantes féminines

Participation pour le stage : 5 €

Ouvert à tous les licenciés FFKDA assurés pour la saison 2010-2011

<http://www.ntj-bretagne.com>

Renseignements : Robert DOMEON : 06 75 50 01 17

F.F.KARATÉ
et disciplines associées