



# AÏKIDO

## Stage National

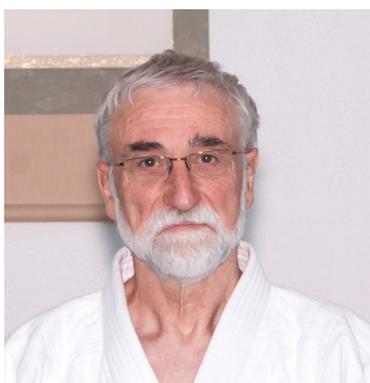


Dans le cadre de la journée internationale des femmes

CID Languedoc - Pays Catalan

organisé par la Commission FEMININE

les 9 / mars  
et 10 / 2019



ANIMÉ PAR

**Gilbert MILLIAT shihan**  
*CEN 7<sup>ème</sup> Dan AÏKIKAI et CSDGE*

**Béatrice BARRERE**  
*CEN 5<sup>ème</sup> Dan CSDGE*

**Nathalie GERIN-ROZE**  
*CEN 5<sup>ème</sup> DAN CSDGE*

Horaires du stage :

Samedi matin : 10h00 – 12h00

Samedi après-midi : 15h30 – 18h00

Dimanche matin : 10h00 – 12h00

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

**Samedi : DOJO à VENDARGUES**

Halle aux sports  
Rue de la Cave Coopérative  
34740 VENDARGUES

**Dimanche : DOJO à MONTPELLIER**

Gymnase Spinosi  
Rue Pierre-Gilles de Gennes  
34000 MONTPELLIER

**Stage ouvert à tous**

Prix du stage :

- 15 € tarif journée et demi-journée
- 20 € tout le stage.

**Hébergement et restauration libres**

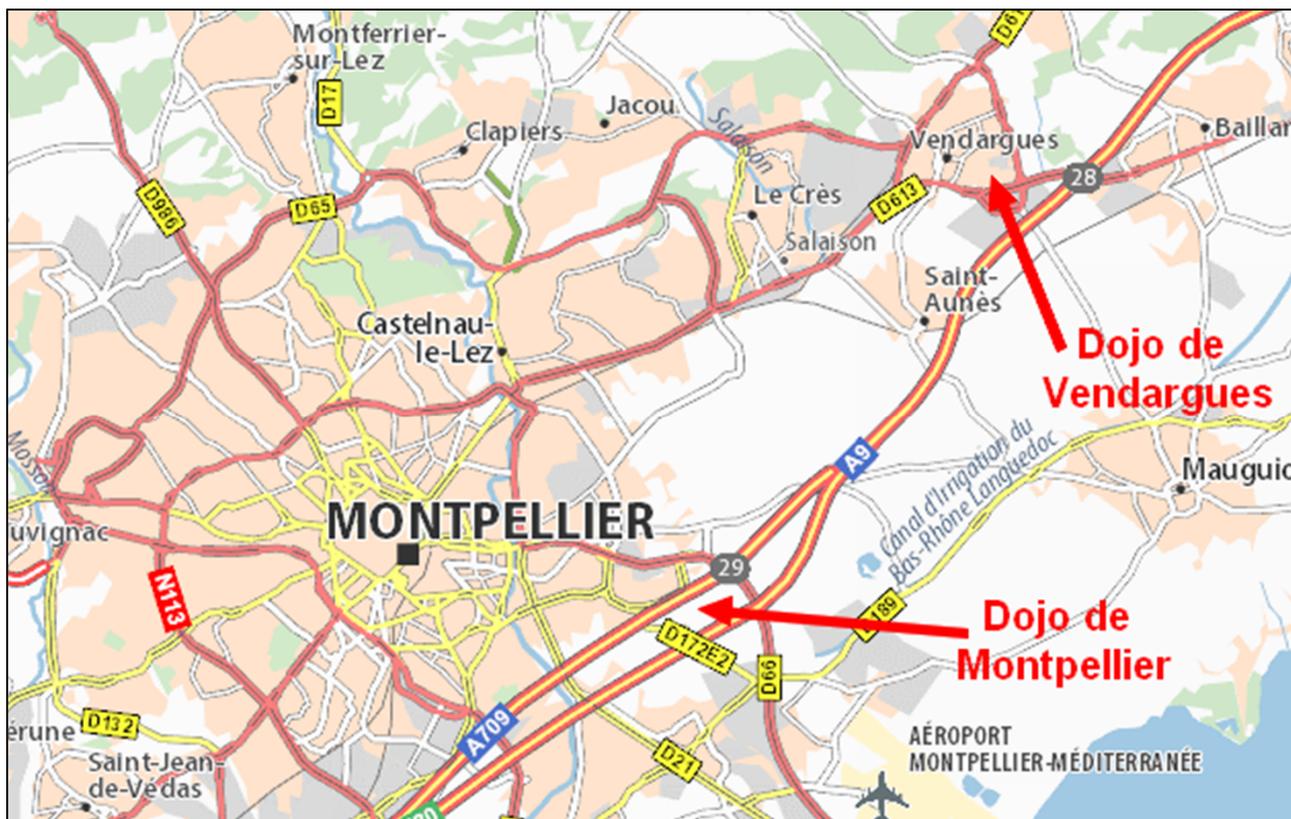
[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)



Contact : Emmanuelle RANCHOUP

☎ 06 22 95 73 19 / [presidence@lr-aikido-ffab.fr](mailto:presidence@lr-aikido-ffab.fr)

# ACCES AUX DOJOS



## 1. Accès au dojo de Vendargues (journée du samedi)

Prendre l'A9 puis l'A709 (**impératif – ne pas rester sur l'A9**)

Sortie 28 Montpellier Vendargues Hôpitaux Facultés

**Direction Montpellier – Circulation sur RN 113**

**Une fois le panneau d'entrée Vendargues passé, 1<sup>ère</sup> à droite deux fois.**



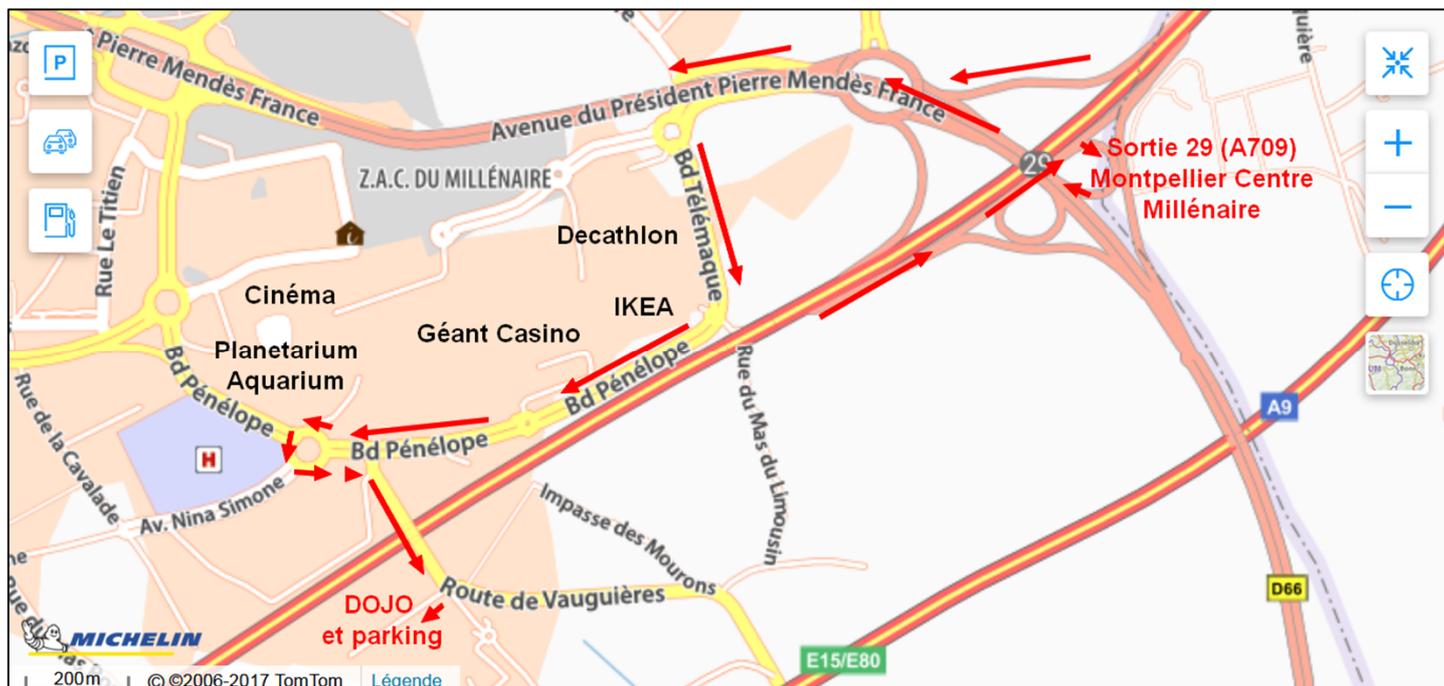
## 2. Accès au dojo de Montpellier - dojo du gymnase Spinosi (matinée du dimanche)

Prendre l'A9 puis l'A709 (**impératif – ne pas rester sur l'A9**)

Sortie 29 Montpellier Centre Millénaire

Direction Montpellier puis Odysseum

En longeant les parkings du Centre Commercial, prendre la route traversant l'autoroute puis 1ère à droite.



### HÔTELS / RESTAURATION

#### Hôtels proches du dojo de Vendargues

Formule 1 Montpellier Est Vendargues 34 Avenue des Romarins, 34130 Saint-Aunès 08 91 70 53 23

Fast Hôtel\*\* 26 Avenue de la Biste, 34670 Baillargues 04 67 91 93 93

Hôtel Les Châtaigniers\*\* - D613, 34740 Vendargues 04 67 70 37 94

(chambres simples à quadruple)

InterHôtel\*\*\* Montpellier Est - Rue du Basilic, 34130 Saint-Aunès 04 67 10 01 35

Hôtel CETUS \*\*\* 155 Rue du Fenouil, 34130 Saint-Aunès 04 67 70 30 10

#### Hôtels proches du dojo de Montpellier

Ibis Budget Montpellier Centre\*\* ZAC Blaise Pascal, 25 Rue des Frères Lumière, 34000 Montpellier 0 892 68 09 04

B&B\*\* Montpellier Centre Millénaire 1211 Rue de la Vieille Poste, 34000 Montpellier 0 892 68 30 42

Appart' City Confort Montpellier Millénaire 418 Rue du Mas de Verchant, 34000 Montpellier 04 67 85 68 90

Best Hôtel \*\* Montpellier Millénaire Parc du Millénaire, 690 Rue Alfred Nobel, 34000 Montpellier 04 67 22 09 22

Hôtel Campanile\*\*\* Zac Du Millénaire, 1083 Rue Henri Becquerel, 34000 Montpellier 04 67 64 85 85

Holiday Inn express\*\*\* Montpellier Odysseum 60 Avenue Nina Simone, 34000 Montpellier 04 99 51 61 00

Lagrange City\*\*\*\* 1684 Avenue Albert Einstein, 34000 Montpellier 04 99 64 29 40

#### Restaurants (rapides) proches du dojo de Vendargues (pour le samedi midi)

Zone commerciale Leclerc

Courtepaille au rond-point d'entrée de Vendargues

Restaurant Routier Les Châtaigniers D613, 34740 Vendargues 04 67 70 37 94

#### Restaurants (rapides) proches du dojo de Montpellier (pour le dimanche midi)

Zone commerciale Odysseum (accessible à pied du dojo)