

-AÏKIDO-

Stage National

CEN EN LIGUE

18 / Mars 2023
19 / Stage validant



ANIMÉ PAR
Robert LE VOURC'H Shihan
CEN 7^e Dan

et

Xavier DUFAU
CEN 6^e Dan

LIEU : Dojo SPINOSI
Rue Pierre Gilles de Gennes
Montpellier

Samedi 18 mars 2023
Stage réservé aux enseignants
14h30 à 17h30

Dimanche 19 mars 2023
Stage pour tous (Adultes - Jeunes)
9h à 12h et 14h30 à 17h30

Passage de grades Aïkikai à 17h30

Inscription nécessaire auprès de Serge Cruz
commission_technique@lr-aikido-ffab.fr
avant le 15 mars 2023



Tarifs :
Gratuit pour les détenteurs de la carte
Enseignant/Dirigeant, les mineurs et les
étudiant(e)s

15 € la journée

10 € une 1/2 journée

20€ 1 journée 1/2

Présentation du passeport fédéral à jour
(licence et certificat médical)

Contact :

Serge Cruz (ACT) : 0749227245 - commission_technique@lr-aikido-ffab.fr

Emmanuelle Ranchoup : 0622957319 - presidence@lr-aikido-ffab.fr

Bonjour à tous,

Vous trouverez en pièce jointe l'affiche du stage national animé par Robert Le Vourc'h Shihan, CEN 7e dan et Xavier Dufau, CEN 6e dan, les 18 et 19 mars 2023 à Montpellier, dont voici quelques informations pratiques :

REPAS (inscription obligatoire) :

- **pour le repas du samedi soir**, un repas en groupe est proposé, merci de vous faire connaître à l'adresse suivante presidence@lr-aikido-ffab.fr avant le dimanche 5 mars au soir (le restaurant et la fourchette de prix ne seront connus qu'une fois le nombre de personnes affiné, et selon le cas il sera toujours temps de vous désinscrire si le prix vous paraît trop élevé) ;

- **pour le repas du dimanche midi**, un repas en groupe est proposé aux 3 Brasseurs, dans la limite des places qu'ils nous attribueront ; dès lors, merci également de vous inscrire impérativement avant le 15 mars inclus à l'adresse presidence@lr-aikido-ffab.fr .

HÔTELS :

Montpellier ne manque pas d'hôtels, le mieux est de choisir un hôtel en bordure d'autoroute :

- soit à la sortie Prés d'Arènes (sortie 30) : il y a notamment un hôtel Ibis budget, un hôtel Ibis et un hôtel Novotel juste à cette sortie ;
- soit à la sortie Montpellier Est (sortie 29) : il y a notamment un hôtel Holiday Inn, un hôtel Campanile et un hôtel Lagrange Apart Hôtel.

ACCÈS DOJO :

Vérifiez bien votre trajet pour le stage ouvert à tous le dimanche 19 mars, car se court à Montpellier ce jour-là le Marathon dans presque toute la ville... le trajet est disponible ici pour vous adapter : <https://marathonmontpellier.fr/>

Ceci dit, rien ne vous empêche d'aller faire un petit tour de course à pied avant le stage, ou pour y venir 😊.

COVOITURAGE :

Et n'oubliez pas les possibilités de covoiturage, un lien spécial pour le stage a été créé ici, chacun peut y déposer ses offres de "places" ou ses demandes : <https://www.togetzer.com/covoiturage-evenement/ekt6e1>

Bonne journée à toutes et tous et à bientôt,
Emmanuelle
Présidente du Comité Interdépartemental Languedoc Pays Catalan FFAB.