

Le CID Midi-Pyrénées organise le

# stage Aikido pour tous

**Dimanche 12 Janvier 2025**

Animé par :

**Nicolas Guiton 5e Dan**

DOJO de Pont de l'Arn

Parc des sports

**81660 Pont de l'Arn**

**Horaires :**

**9H30 - 12H00 / 14H00 - 16H30**

Gratuit pour les adhérents  
du CID Midi-Pyrénées

10€ pour les extérieurs

Stage validant

Passeport fédéral à jour



Pré-inscription repas 16€, voir lien dans le mail, Date limite d'inscription **Lundi 6 janvier**

Entrée : Saucisse sèche, boudin, melsat, jambon de pays, salade verte

Plat : Frésinat en sauce : Viande maigre de porc cuisinée dans une sauce tomate, persillée, câpres, pommes de terre cuites dans le jus  
OU Tajine de légumes (Plat pour les végétariens)

Dessert : Pumpet à partager (gâteau feuilleté au sucre et citron confit)

Le café est offert par le club,

Renseignements:

- Nicolas Guiton- Tél: 06 21 76 75 63 - Mail : [nicolasguiton@hotmail.fr](mailto:nicolasguiton@hotmail.fr)
- Yohan Gomez - Tél : 06 98 55 91 17 - Mail : [yohan.gomez@bbox.fr](mailto:yohan.gomez@bbox.fr)

