

STAGE AIKIDO ET IAIDO A BRAS 2023

Dimanche 23 au Jeudi 27 Juillet 2023

Sous la direction de **Claude Pellerin** (AIKIDO)
et **Michel Prouvèze** (IAIDO avec la complicité des cadres du Cercle de Iaido

Horaires

Exercices	07:30 – 08:30
Petit déjeuner en commun	08:30 – 09:00
Aikido	09:30 – 11:00
Iaido	11:00 – 12:30
repas et après midi libres	
Iaido	17:30 – 19:00
Aikido	19:00 – 20:30
Dîner en commun	à partir de 21:00

Tarifs

Stage complet

chambre 4 lits et sanitaires collectifs : 310,00 € par personne

Chambre à 2 personnes avec sanitaires : 360,00 € par personne

- Cours Aikido & Iaido
- Petit déjeuner
- Dîner (le repas de midi est libre)

tarifs cours sans logement et sans repas du soir

4 jours aikido et iaido	€ 100,-
4 jours aikido ou iaido	€ 65,-
1 jour aikido et iaido	€ 30,-
1 jour aikido ou iaido	€ 15,-
1 soir aikido et iaido	€ 20,-
1 soir aikido ou iaido	€ 10,-

tarifs repas du soir et petit déjeuner par jour

petit déjeuner	€ 5,-
dîner	€ 21,50,-

Logement ponctuel ou supplémentaire par nuit :

20 € (chambre 4 personnes) et 25€ (chambres 2 lits)

Inscription

- Veuillez confirmer votre participation avant le 15 juin 2023 à Michel Prouvèze (michel@prouveze.fr).
- Règlement sur place
- La participation au stage ne pourra se faire que sur présentation du passeport fédéral comportant obligatoirement le certificat médical (attestation d'aptitude à la pratique de l'Aïkido) et la licence de la saison en cours.
- Pour les étrangers, une licence assurance devra être prise sur les lieux du stage au prix de 7,00 € (venir avec un certificat médical)

Renseignements supplémentaires

- L'arrivée est prévue le Dimanche à partir de 15h00, le départ le vendredi matin..
- Premier cours dimanche après-midi, dernier cours jeudi soir
- Le jeudi après-midi sera consacré au nettoyage du bâtiment, des alentours et à la préparation du repas.
- Les stagiaires contribuent au bon fonctionnement de l'école (entretien des locaux occupés et utilisés) et en général à toute action, source d'accomplissement individuel et collectif.