



Agapes fin d'année Et Aïkido-Taïso

Animées par

Dominique LANGLOIS
3eme Dan

Thony DEL RIO
4eme Dan

Rendez-vous au Dojo de Cluses

Samedi 21 Décembre 2019



09h00 - 11h30

Venez Nombreux !

Les clubs de Taninges et de Cluses invitent leurs adhérents à une demi-journée de pratique du Taïso et de l'Aïkido.

- *Pas de participation financière ni d'obligation de participer à toutes les activités.*
- *La matinée se terminera avec un buffet canadien partagé entre tous !*
- *Même si vous ne pratiquez pas le matin, venez nombreux pour partager ce moment de convivialité.*

Programme

09h00 - 09h30	Méditation (pleine conscience)	(DL)		
09h30 - 09h45	Café			
09h45 - 10h30	Taïso	(DL)		
10h30 - 11h30	Aïkido	(TDR)		
11h30 - ??h??	Buffet Canadien / A la « bonne franquette »			

Dominique
LANGLOIS

Thony
DEL RIO



Dojo - 72 Allée des Grands Journaux - 74300 CLUSES

Tél. : +33 6 25 61 72 92 - Mail : arve.aikido@gmail.com