

AIKID



R Y U S E K I K A I

30 ans · Cela se fête

9.10.2016 | Portes ouvertes

合
氣
道



Votre programme

- 10:00 Accueil avec un thé vert de bienvenue
10:15 Échauffement et assouplissements collectifs (pas de tenues spécifiques nécessaires)
10:30 Démonstration d'armes
10:45 Éveil corporel pour les petits (7-10 ans)
11:15 Apprendre à tomber... et à se relever
11:45 Apéritif offert par le Ryu Seki Kai
12:00 Repas (petite restauration et boissons en vente sur place)
13:30 Échauffement et assouplissements collectifs (pas de tenues spécifiques nécessaires)
13:45 Je me défends avec l'Aïkido
14:15 L'Aïkido pour les enfants (7-14 ans)
14:45 Démonstration d'armes et d'Aïkido
15:15 Démonstration de coupe au sabre japonais et explications sur la fabrication et les spécificités du Katana
16:00 Fin de la manifestation

Plus d'informations sur
www.ryusekikai.ch
ou sur Facebook
facebook.com/ryusekikai



Manifestation partenaire
du programme

Automne de la culture japonaise
de l'ambassade du Japon à Genève

CONCOURS

Gagnez de nombreux prix :
(abonnements Aïkido, bouteilles de Saké,
bons d'achat dans un magasin japonais, etc....)

Nom & prénom

Adresse & CP/ville

Mail

Pour gagner, glissez cette carte dans l'urne lors de votre passage au Dojo