

Je pratique l'Aïkiryu,
J'arrive au Dojo en respectant l'**Etiquette**

- **HYGIENE** : Le corps doit être propre et en particulier : les mains et les pieds. Les ongles courts pour ne pas griffer ses partenaires. Ne pas marcher pieds nus en dehors du TATAMI.
- **SECURITE** : Laisser à la maison (montre, gourmette, chaînette, bracelet, boucles d'oreilles), privilégier élastique ou chouchou pour attacher les cheveux long ou mi-court.
- **TENUE** : Keidogi (kimono blanc), Tee-shirt blanc, ceinture blanche, zori (tong)
- **IMPORTANT** : ETRE A L'HEURE AUX COURS

dojoaikiryuepernay@hotmail.fr

<https://www.aikiryuepernay.fr/>

<https://www.facebook.com/aikiryuepernay>



Vacances scolaires de la Toussaint

Les Equipements de la Ville d'Epernay sont en partie fermés durant les vacances scolaires :

- Lundi 23 et 30 octobre > pas d'entraînement au Gymnase Cote Legris
- Jeudi 26 octobre et 02 novembre > entrainements au Dojo Municipal.
- Reprise le lundi 06 novembre au Gymnase Cote Legris.

1er rendez-vous de la saison,

cette journée à coté de Chalons en Champagne est ouverte à tous-tes.



ENJO NO BA

11 Novembre 2023
Avec Hervé Antoine
& Laurent Courdavault
Le Dojo des Ormes, 51240 Les Ormes

FAAGE
FEDERATION
AIKIRYU
DU
GRAND
EST

AIKIRYU ET ARMES

10h-12h & 14h-16h
20€ le cours / 35€ la journée
- de 15 ans : 8€ / 15€

www.aikiryu.fr 06 03 22 77 28
federationaikiryu@gmail.com

