

**Premiers secours / Kuatsu****Formation ACSA:  
Premiers secours et KUATSU pour Aïkidokas  
Samedi, 23 novembre 2024**

**Lieu** dans le Dojo Aikido Mittelland, Hauptstrasse 9, 5024 Küttigen

**Horaires**

10.00 – 12.00 h	<b>Premiers secours généraux</b> Et la bonne marche à suivre en cas d'incident <b>Premières méthodes de Kuatsu</b> Introduction aux méthodes Kuatsu
12.00 – 14.00 h	<b>Pause</b> <b>Déjeuner</b> Recommandations sur place, ou emporter son propre déjeuner
14.00 – 16.00 h	<b>Autres méthodes Kuatsu</b> Autres techniques Kuatsu <b>Application active</b> (Forme d'exercice)

avec

**Lea Nosedo, instructrice Kuatsu FSJ**

**Inscription:** Préinscription obligatoire avant le 16 novembre 2024  
(Les inscriptions reçues via le shop seront prises en compte dans leur ordre d'arrivée jusqu'à concurrence du nombre maximal de participants).

**Prix du cours:** CHF 40.-, paiement via ACSA Shop > aikikai.bexiocommerce.ch

**Matériel:** Les participants apportent de quoi écrire  
Apporter Do-Gi pour l'après-midi

**Remarques:** Les deux parties du cours sont à suivre  
Nombre de participants limité à 30  
Le dojo est ouvert à partir de 9h15

**Organisation** ACSA, 8307 Effretikon, Tel: +41 79 414 83 47, secretary@aikikai.ch