

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