



Ligue des Pays de la Loire
AÏKIDO - FFAB



4 mars 2012

STAGE Aïkido et Santé

Jean-Luc HARDY

Médecin de Ligue 4^{ème} Dan BE1

Christian PARENT

Moniteur de secourisme 2^{ème} Dan BF

Au Complexe sportif

PARIGNE L'ÉVÊQUE

10 h à 11 h *Alimentation acido-basique des sportifs.*

11 h à 12 h *Pratique des étirements dans les échauffements.*

14h 30 à 16h *Pratique : prévention des risques d'accidents dans la pratique.*

16h à 18 h *Défibrillateur cardiaque et gestes de secours.*

Stage ouvert à tous


Gratuit pour les licenciés de la ligue des pays de la Loire

Pour les extérieurs, participation : 1/2 journée : 8 € ; Journée : 11 €

Renseignements :

Gilles JEROME

Tél : 06 36 94 67 02

 aikidoffabpdl@yahoo.fr

Francis CHARPENTIER

Tél. : 02 43 75 41 20

 francischarpentier@live.fr

