

13 GEIKO
2016



NOËL
FUZENNAKAN



LE VENDREDI 16 ET LE SAMEDI 17 DÉCEMBRE 2016

Venez mériter vos 13 desserts de Provence

Rassemblement International de Kendo Organisé par le Fuzennakan

Avec la participation de

Jean-Jacques LAVIGNE (JAPON - Tokyo) - 7ème dan Kyoshi
Lorenzo ZAGO (ITALIE - Brescia) - 7ème dan Kyoshi
Pierre LHEUREUX (FRANCE - Montpellier) - 7ème dan Kyoshi
Livio LANCINI (ITALIE - Brescia) - 7ème dan Kyoshi
Tibor BARANY (HONGRIE - Budapest) - 7ème dan Renshi
Sylvain MOUTARDE (FRANCE - Annecy) - 7ème dan Renshi
Alain HAGOPIAN (FRANCE - Marseille) - 7ème dan Renshi



Programme

Vendredi 16 Décembre 2016

Keiko en commun dirigé par les Sensei 7ème Dan

horaire: 19h00 - 21h30

Lieu: CREPS Aix en Provence - Pont de l'Arc - Salle polyvalente
62 Chemin du Viaduc - 13080 Aix en Provence
(sortie A7 n°30)

Samedi 17 Décembre 2016

13 geiko de Noël du FUZENNAKAN

- 8h00 - 8h45 Accueil avec café et viennoiseries

9h - Début du Stage

- 9h00 - 9h05 Alignement, présentation des Sensei
- 9h05 - 9h20 Étirements, échauffement, suburi
- 9h20 - 9h50 Kihon dirigé par J.J LAVIGNE
- 9h50 - 10h20 Ji geiko
- 10h20 - 10h30 Pause
- 10h30 - 11h05 Tachi Ki Sensei 7ème et 6ème Dan
- 11h05 - 11h20 Pause
- 11h20 - 12h15 13 geiko (en mawari geiko, Sensei 7è et 6è dan en motodachi)

12h20 - Fin des 13 geiko, alignement

- 12h30 - 13h30 Apéritif offert sur place
- 13h15 Repas Provençal en commun

Lieu des 13 geiko: Parc des sports, Salle polyvalente
Chemin de Collet Redon - 13770 Venelles

TARIFS

Stage: 20€

Repas Provençal
(Daube/Aïoli): 25€

Renseignements et Inscription: Facebook Fuzennakan / www.fuzennakan.com

Contact: kendo@fuzennakan.com / 06 16 54 10 05