合氣道

Aïkido

Stage pour tous

Au profit de Terre des Hommes Alsace

Le 7 mars 2010

MJC Bantzenheim

TERRE DES HOMMES ALSACE

Programme :

Accueil à partir de 8 h00

09h00 - 10h00	Christophe Page	5 ème DAN
10h05 - 11h05	Henri Trzebiatowski	4 ème DAN
11h10 - 12h10	Bernard Bastian	4 ème DAN

Pause (possibilité de restauration sur place)

14h30 - 15h30	Paul Matthis	4 ème DAN
15h35 - 16h40	Denis Briswalter (Armes)	4 ème DAN
16h45 - 17h45	Iris Rae (Yoga)	Relaxation

Stage : ***Tarif unique 15 €***

Possibilité de choix des cours

(5 min de pause toutes les heures)

Repas : ***Menu 10 €***

Afin de faciliter l'organisation et le service, nous vous demandons de bien vouloir réserver (le plus tôt possible voir page 2)

Stage ouvert aux pratiquants licenciés possédant un certificat médical en règle

Toutes les recettes seront intégralement versées à Terre des Hommes Alsace
www.terredeshommes-alsace.com

Renseignements : Sylvain Fuchs 03 89 44 95 72 ou sylvainfuchs@ymail.com

Plan d'accès : dojo et salle

Détail du menu : 10 €

(Menu enfant – 10 ans : 6 €)

Crudités
***
Spaghetti bolognaise
Ou
Spaghetti carbonara
Ou
Spaghetti Pesto
***
Pâtisserie faite maison
Ou
Fromage
***
Café ou thé

Boissons :

Bière pression (33 cls)	2,30 €
Vin rouge (25 cls)	2,30 €
Vin rosé (25 cls)	2,30 €
Coca-cola (33 cls)	2,00 €
Jus de fruit (25 cls)	2,00 €
Neastea (25 cls)	2,00 €
Eau pétillante (50 cls)	2,00 €
Eau plate (50 cls)	2,00 €

(Vente de boissons et pâtisseries toute la journée)

Réservation par courriel : sylvainfuchs@ymail.com

Nom : …….. Nombre de personnes au stage ……

Nombre de repas Adultes (10€) : ……. Enfants (6€) : ……

Merci ☺