



**Hélène DOUÉ**  
**6e dan**  
anime un  
**STAGE D'AÏKIDO**  
à  
**ANNECY-LE-VIEUX**

Gymnase des Glaisins  
6, rue de la Frasse  
74940 ANNECY-LE-VIEUX

**samedi 20 juin 2026**

**09h30 - 12h00 : Armes + aikido**

Si la météo le permet, le cours du matin sera en plein air.  
Prévoyez une paire de chaussures de sport.

**14h00 - 17h00 : aikido (avec pauses)**

Pensez à prendre vos armes : bokken et jo

**Participation au stage : 30€ la journée**  
**20€ la demi-journée**

**Contacts :**

Jean-Marc Niemec : +33(0)6 85 69 68 95  
aikido.annecylevieux@gmail.com

**[www.aikido-annecylevieux.com](http://www.aikido-annecylevieux.com)**

合気道