

KANGEIKO 2009



Entraînement dans le Froid des Clubs d'Arts Martiaux de Bellavista JJ - Les 4, 5, & 6 Février -

*Le **Kangeiko** est un entraînement matinal traditionnel Japonais.
Il se déroule en plein air au cœur de l'hiver.*

*Nous vous donnons rendez-vous à **06h00** dans
les douches pour un seau d'eau froide,
suivi d'un entraînement collectif en plein air d'env. 30min.*

*Nous regagnerons ensuite le dōjo pour un entraînement
en commun donné chaque jour par
un délégué d'une section différente.
Là, chacun s'entraînera jusqu'à l'heure qui lui convient.*

*Le Kangeiko est un rendez-vous convivial et stimulant qui nous permettra
de nous rencontrer entre membres des différentes sections.*



Pascal VILLEMEN
Chōku Miyabi Ju-Jutsu Ryu Meyrin
@email : pvillemin@ju-jitsu-meyrin.com