

Tableau des cours du lundi soir

Septembre et octobre 2022

Lundi 5 septembre : Aïkido

Lundi 12 septembre : Aïkido

Lundi 19 septembre : Aïkido/shiatsu

Lundi 26 septembre : FONDAMENTAUX

Lundi 3 octobre : mise à niveau technique

Lundi 10 octobre : Aïkido/iaïdo

Lundi 17 octobre : Aïkido/shiatsu

Lundi 24 octobre : FONDAMENTAUX

Les cours sont ouverts à tous les pratiquants du Dojo quel que soit leur grade ou ancienneté.

Pour les cours de shiatsu, merci de prévoir un tee-shirt et une serviette.

Pour les cours d'Aïkido/iaïdo, prévoir un bokken et une saya (le Dojo en dispose également)

Pour les cours de mise à niveau technique, les pratiquants sont invités à envisager les thématiques pour lesquelles ils souhaitent des précisions et/ou un approfondissement.

RAPPEL : les cours thématiques du lundi soir s'inscrivent totalement dans la continuité du travail proposé au Dojo les mercredis et vendredis soirs. Chacun veillera, en fonction de sa disponibilité, à participer régulièrement à l'ensemble des cours proposés.