

Tableau des cours du lundi soir

Octobre, novembre et décembre 2021

Lundi 4 octobre : FONDAMENTAUX

Lundi 11 octobre: Aïkido/shiatsu

Lundi 18 octobre : mise à niveau technique

Lundi 25 octobre : Aïkido/iaïdo

Lundi 8 novembre : FONDAMENTAUX

Lundi 15 novembre: Aïkido/shiatsu

Lundi 22 novembre : mise à niveau technique

Lundi 29 novembre : Aïkido/iaïdo

Lundi 6 décembre : 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.