

Tableau des cours du lundi soir

mars – avril – mai 2024

Lundi 11 mars : Aïkido / Iaïdo

Lundi 18 mars : aïkido / shiatsu

Lundi 25 mars : Aïkido / Iaïdo

Lundi 8 avril : Fondamentaux

Lundi 15 avril : Aïkido / Iaïdo

Lundi 22 avril : Aïkido / Shiatsu

Lundi 29 avril : Aïkido / Iaïdo

Lundi 6 mai : Fondamentaux

Lundi 13 mai : Aïkido / Iaïdo

Lundi 27 mai : Aïkido / shiatsu

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 « Fondamentaux », 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.