

# Tableau des cours du dimanche matin

## 10h-12h

Février-mars-avril 2026

Dimanche 8 février : Aïkido / Jïaïdo	
Dimanche 15 février : Aïkido / Shiatsu	
Dimanche 22 février : Aïkido / Fondamentaux	
Dimanche 8 mars : Aïkido / Jïaïdo	
Dimanche 15 mars : Aïkido / Shiatsu	
Dimanche 22 mars : Aïkido / Jïaïdo	
Dimanche 29 mars : Aïkido / Fondamentaux	
Dimanche 05 avril: Aïkido / Jïaïdo	
Dimanche 12 avril: Aïkido / Shiatsu	
Dimanche 19 avril : Aïkido / Fondamentaux	
Dimanche 26 avril : Aïkido / Jïaïdo	

*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/Jïaïdo, prévoir un bokken et une saya (le Dojo en dispose également)*

**RAPPEL :** les cours thématiques du dimanche matin 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.