

SEPTEMBRE

MAR	1	
MER	2	
JEU	3	
VEN	4	Forum des Associations
SAM	5	
DIM	6	
LUN	7	37
MAR	8	19h00 - 20h15 : Préparation physique douce sur la base de mouvements techniques (à partir de 12 ans)
MER	9	
JEU	10	
VEN	11	
SAM	12	
DIM	13	
LUN	14	38
MAR	15	19h00 - 20h15 : Révision kata (à partir de ceinture verte)
MER	16	
JEU	17	
VEN	18	
SAM	19	
DIM	20	
LUN	21	39
MAR	22	19h00-20h15 : Préparation Physique à partir de 12 ans ou Cours libre sur demande
MER	23	
JEU	24	
VEN	25	
SAM	26	
DIM	27	
LUN	28	40
MAR	29	19h00-20h15 : Les bases de la compétition Kata (pratique et théorie). Ouvert à tous
MER	30	

OCTOBRE

JEU	1	
VEN	2	
SAM	3	
DIM	4	
LUN	5	41
MAR	6	19h00-20h15 : Les bases de la compétition kumité (pratique et théorie) Ouvert à tous.
MER	7	
JEU	8	
VEN	9	
SAM	10	
DIM	11	
LUN	12	42
MAR	13	19h00-20h15 : Préparation Physique à partir de 12 ans ou Cours libre sur demande
MER	14	
JEU	15	
VEN	16	
SAM	17	
DIM	18	
LUN	19	43
MAR	20	
MER	21	
JEU	22	
VEN	23	
SAM	24	
DIM	25	
LUN	26	44
MAR	27	
MER	28	
JEU	29	
VEN	30	
SAM	31	