	DATE	HORAIRES	INTITULÉ	LIEU
samedi	21/11/26	de 14h00 à 17h00	IPSM – Genoux, le corps en mouvement	Dojo du gymnase du val de Vire
samedi	05/12/26	de 14h00 à 17h00	Iaijutsu – aikido – shuriken jutsu	gymnase du Cotin
samedi	05/12/26	de 17h30 à 18h45	Parlons Normand !	gymnase du Cotin
lundi	07/12/26	de 20h00 à 21h30	Aiki-joho	Dojo du gymnase du val de Vire
mercredi	09/12/26	de 20h00 à 21h30	Aiki-joho	Dojo du gymnase du val de Vire
vendredi	11/12/26	de 20h00 à 22h00	Aiki-joho	Ifs
samedi	19/12/26	de 10h00 à 12h30 *Pause déjeuner* De 14h00 à 17h00 *Pause diner* De 19h00 à 21h00	Aikido et iaijutsu	Dojo du gymnase du val de Vire
dimanche	20/12/26	de 07h00 à 08h30 *Pause petit déjeuner* De 10h00 à 12h30	aikido et iaijutsu	Dojo du gymnase du val de Vire
samedi	26/12/26	De 11h00 à 12h30 --- De 12h30 à 13h30 --- De 13h30 à 15h00 --- De 15h00 à 16h30 --- À 16h30	<u>Grandes journées portes ouvertes</u> Balade découverte du site, Sensibilisation à l'environnement --- *Pause déjeuner (apporter votre pique nique)* --- Le verger et la greffe de pommier --- Langues minorisées Le normand et le picard --- Pot d'ouverte de la 1ère journée portes ouvertes	Salle de réunion du Lac du Gast
dimanche	27/12/26	De 09h30 à 10h30 De 10h30 à 11h30 De 11h30 à 12h30 *Pause déjeuner* De 14h00 à 15h00 De 15h00 à 16h00	<u>Grandes journées portes ouvertes</u> Méditation bouddhiste Arts du bâton Nito Ryu (les 2 sabres) *apporter votre pique-nique* Iaijutsu et kenjutsu (sabres japonais) Aikido et shuriken	Dojo du gymnase du val de Vire
lundi	28/12/26	De 09h30 à 10h30 De 10h30 à 11h30 De 11h30 à 12h30 Pause déjeuner De 14h00 à 15h00 De 15h00 à 16h00 De 16h00 à 17h00	<u>Grandes journées portes ouvertes</u> Exercices japonais IPSM – douleurs et limitation de mouvement IPSM – respiration *apporter votre pique-nique* Shiatsu et tataki IPSM – manutention de patients Daoyin Qigong	Dojo du gymnase du val de Vire

			<u>Grandes journées portes ouvertes</u>	
		De 09h30 à 10h30	IPSM – les yeux	
		De 10h30 à 11h30	IPSM – l'écoute et la voix	
		De 11h30 à 12h30	IPSM – respiration et didgeridoo	
mardi	29/12/26	*Pause déjeuner*	*Apporter votre pique-nique*	Dojo du gymnase du val de Vire
		De 14h00 à 15h00	Sumo kenko taiso (exos de sumotori)	
		De 15h00 à 16h00	IPSM – manipulation de l'objet imaginé	
		De 16h00 à 17h00	Tiredaiko (initiation postures tambours jap)	
		À 17h00	Pot de fin de cours	
samedi	09/01/27	de 14h00 à 17h00	laijutsu – aikido – shuriken jutsu	Dojo du gymnase du val de Vire
vendredi	08/01/27	pendant le cours	kagami biraki	gymnase du COSEC – Mortain
vendredi	08/01/27	pendant le cours	kagami biraki	Ifs
lundi	11/01/27	pendant le cours	kagami biraki	Dojo du gymnase du val de Vire
samedi	06/02/27	de 14h00 à 17h00	laijutsu – aikido – shuriken jutsu	Dojo du gymnase du val de Vire
samedi	20/02/27	de 14h00 à 17h00	IPSM – Genoux, le corps en mouvement	Dojo du gymnase du val de Vire
lundi	22/02/27	de 09h30 à 10h30	méditation	Dojo du gymnase du val de Vire
lundi	22/02/27	de 10h30 à 12h00	Art du bâton	Dojo du gymnase du val de Vire
mardi	23/02/27	de 09h30 à 10h30	méditation	Dojo du gymnase du val de Vire
mardi	23/02/27	de 10h30 à 12h00	Art du bâton	Dojo du gymnase du val de Vire
mercredi	24/02/27	de 09h30 à 10h30	méditation	Dojo du gymnase du val de Vire
mercredi	24/02/27	de 10h30 à 12h00	Art du bâton	Dojo du gymnase du val de Vire
jeudi	25/02/27	de 09h30 à 10h30	méditation	Dojo du gymnase du val de Vire
jeudi	25/02/27	de 10h30 à 12h00	Art du bâton	Dojo du gymnase du val de Vire
vendredi	26/02/27	de 09h30 à 10h30	méditation	Dojo du gymnase du val de Vire
vendredi	26/02/27	de 10h30 à 12h00	Art du bâton	Dojo du gymnase du val de Vire
samedi	27/02/27	de 09h30 à 10h30	méditation	Dojo du gymnase du val de Vire
samedi	27/02/27	de 10h30 à 12h00	Art du bâton	Dojo du gymnase du val de Vire
samedi	06/03/27	de 14h00 à 17h00	laijutsu – aikido – shuriken jutsu	Dojo du gymnase du val de Vire
samedi	03/04/27	de 14h00 à 17h00	laijutsu – aikido – shuriken jutsu	Dojo du gymnase du val de Vire
samedi	17/04/27	de 14h00 à 17h00	IPSM – Genoux, le corps en mouvement	Dojo du gymnase du val de Vire
lundi	19/04/27	de 09h30 à 12h00	stage de printemps – marche(s) et postures primordiales	Dojo du gymnase du val de Vire
mardi	20/04/27	de 09h30 à 12h00	stage de printemps – marche(s) et postures primordiales	Dojo du gymnase du val de Vire
mercredi	21/04/27	de 09h30 à 12h00	stage de printemps – marche(s) et postures primordiales	Dojo du gymnase du val de Vire
vendredi	30/04/27	de 9h00 à 18h00	YOKIHO et exercices de santé des Sumo étude de respiration, voix, didgeridoo et études des formes de base de taiko laijutsu et shuriken jutsu	Dojo du gymnase du val de Vire Et salle de réunion
samedi	01/05/27	de 14h00 à 18h00	iaijutsu et shuriken / aikido	Dojo du gymnase du val de Vire Et salle de réunion
dimanche	02/05/27	9h00 à 13h00	YOKIHO et exercices de santé des Sumo étude de respiration, voix, didgeridoo et études des formes de base de taiko	Dojo du gymnase du val de Vire Et salle de réunion

		horaires identiques aux cours	Shugyosho no taikai – hara gei	
		Hebdomadaires		
mercredi	05/05/27	De 17h30 à 18h25	Edy et yvonne	Dojo du gymnase du val de Vire
		De 18h30 à 19h10	Thomas	Et salle de réunion
		De 19h15 à 20h10	Valentin et johan	
		De 20h15 à 21h15	Franck et christophe	
			Shugyosho no taikai – hara gei	
		De 06h45 à 08h00	Yagai geiko (valentin et Didier)	
		De 09h30 à 10h10	Cours Edy	
		De 10h15 à 11h10	Cours Bertrand et Loup	
jeudi	06/05/27	De 11h15 à 12h00	Cours Thomas RAITH	Dojo du gymnase du val de Vire
		De 14h30 à 15h10	Cours Massimiliano	Et salle de réunion
		De 15h15 à 16h10	Cours Jeoren et Arjan	
		De 16h15 à 17h10	Cours Nadège et Bertrand	
		De 17h15 à 18h00	Cours Yvon	
			Shugyosho no taikai – hara gei	
		De 06h45 à 08h00	Yagai geiko (Johan et Didier)	
		De 09h30 à 10h10	Cours Nadège	
		De 10h15 à 11h10	Cours Yvon et Edy	
vendredi	07/05/27	De 11h15 à 12h00	Cours Thomas RAITH	Dojo du gymnase du val de Vire
		De 14h30 à 15h10	Cours Massimiliano	Et salle de réunion
		De 15h15 à 16h10	Cours Jeoren et Arjan	
		De 16h15 à 17h10	Cours Didier et Loup	
		De 17h15 à 18h15	Cours Jacques et Nicolas	
vendredi	07/05/27	**19H00/20H00**	**EMBU / GRAND E D2MONSTRATION**	**Amphithéâtre devant Eglise notre Dame**
samedi	12/06/27	de 14h00 à 17h00	IPSM – Genoux, le corps en mouvement	Dojo du gymnase du val de Vire
		de 15h30 à 19h00	Aikido et iaijutsu	plage de Genêts (50330)
samedi	26/06/27	*Pause diner*	*Apporter votre pique-nique*	Ou, en cas d'intempéries
		De 20h30 au coucher du soleil	Aikido et iaijutsu	Au dojo du gymnase du val de Vire