

HORAIRE

VENDREDI 6 MARS 2026

Cours 1 18h00 à 19h30 Tous (biomécanique dans les kihon)

SAMEDI 7 MARS 2026

Cours 2 9h30 à 10h45 Brunes et noires (éducatifs de combat)
Cours 3 11h00 à 12h00 Blanches à mauves (éducatifs de combat)

11h15 Examen de 1^{er} kyu (J-035)
13h30 Séance de photos (J-032)

Cours 4 14h00 à 15h30 Blanches à noires (autodéfense)
15h45 Examen de dan (J-032)

DIMANCHE 8 mars 2026

Cours 5 10h00 à 11h00 Blanches à noires (au choix de Denis)
Cours 6 11h15 à 12h30 Noires (Nijushiho)

Tous les cours auront lieu dans le gymnase J-032.