

ORGANISATION SAISON SPORTIVE 2020-2021 - (sous réserves) -

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
	PARQUET	TATAMI	PARQUET	TATAMI	PARQUET	TATAMI	PARQUET	TATAMI	PARQUET	TATAMI	DIMANCHE
09.00-09.30	NETTOYAGE		ENTRETIEN	ENTRETIEN DU DOJO			ENTRETIEN	ENTRETIEN DU DOJO	Planetary GONG : Conception Voyages Sonores - Bains de Gong	X	ENTRAÎNEMENTS SPECIFIQUES – PASSAGES DE GRADES – DEMONSTRATIONS – HAUT NIVEAU – STAGES & FORMATIONS - PREPARATION COMPETITIONS – ACTING TOURNAGE ET MISE AU POINT : STUNT
09.30-10.00	ENTRETIEN MATERIELS salle Parquet		NETTOYAGE				NETTOYAGE				
10.00-10.30	10h00-11h00				10h00-11h00						
10.30-11.00	KARATE Ht Niv. & SANTE		10h30-11h45		KICK BOXING Ht Niv.	10h30-11h45					
11.00-11.30	11h00-12h00		IAI – DO		11h00-12h00	IAI – DO					
11.30-12.00	Planetary GONG		Haut Niveau		Planetary GONG	Haut Niveau					
12.00-12.30											
12.30-13.00											
13.00-13.30	13h00-17h00		PREPARATION SPECIFIQUE DE LA SALLE		PREPARATION SPECIFIQUE DE LA SALLE		13h00-17h00				
13.30-14.00											
14.00-14.30	TAIKO		14h00-16h30		14h00-15h30		TAIKO				
14.30-15.00	Tambours Japonais		- COACHING SPECIFIQUE		DIDJERIDOO		Tambours Japonais				
15.00-15.30	Composition & Scénique		- PREPARATION MENTALE		Etude & Performance		Composition & Scénique				
15.30-16.00	Spécifique		- SOPHRO - RELAXATION		15h30-16h45		Spécifique				
16.00-16.30	GROUPE DE		- MEDITATION		Planetary GONG		GROUPE DE				
16.30-16.45	DEMONSTRATION				Etude & Performance		DEMONSTRATION				
16.45-17.00	Répertoire		16h45-17h45		16h45-17h45		Répertoire				
17.00-17.15	17h00-18h00		TAIKO		TAIKO		17h00-18h00				
17.15-17.30	TAIKO		Tambours Japonais		Tambours Japonais		Planetary GONG				
17.30-17.45	Tambours Japonais		Etude Nagado		Etude Ojime Okedo Odaiko		Tubalophone				
17.45-18.00	Etude Hira Daiko		17h45-18h45		17h45-18h45		& Bol Cristal				
18.00-18.15	18h00-19h00		KARATE		ATHLETIC BOXING ©		18h00-19h00				
18.15-18.30	KARATE		*Enfants & Ados débutants		Enfants		18h00-19h30				
18.30-18.45	*Enfants & Ados Gradés				(sous réserve > 10 élèves)		TAIKO				
18.45-19.00			18h45 -19h45		18h45-19h45		Tambours Japonais				
19.00-19.15	19h00-20h00		KICK-PUNCH & POWER-FIT		GYM – ZEN ©		(Batterie)				
19.15-19.30	KARATE		FITNESS & FORME		SHIN-TAISO ENERGIE ©		19h30-20h45				
19.30-19.45					Forme & Santé		IAIDO				
19.45-20.00	Ados et Adultes		19h45-20h45		19h45-20h45		KEN-JUTSU				
20.00-20.15	20h00-21h00		ATHLETIC BOXING ©		KARATE &		Tout niveau				
20.15-20.30	KICK-PUNCH				KEMPO SELF – DEFENSE		(2 cours au choix)				
20.30-20.45	& POWER-FIT				Ados et Adultes						
20.45-21.00	20h45-21h45		20h45-22h00		20h45-22h00						
21.00-21.15	NUNCHAKU		IAI – DO		IAI – DO						
21.15-21.30	DE		KEN – JUTSU		KEN – JUTSU						
21.30-21.45	COMBAT		Tout niveau		Tout niveau						
21.45-22.00			(2 cours au choix)		(2 cours au choix)		(accès possible 4 cours)				