

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)
	14h00	Séance de photos (J-032)
Cours 4	14h30 à 16h00	Blanches à noires (autodéfense)
	16h15	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 (Nijushihō)

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