

PROGRAMME Stage international 2017

LUNDI			
	DÉBUTANT à INTERMÉDIAIRE	CONFIRMÉ (1^{er} dan et +) Technico-sportif	CONFIRMÉ (1^{er} dan et +) Martial
13h	ACCUEIL : inscriptions		
15h	Yoseikan Aïki		
16h	Percussions et contres		Aïki ou Naginata
17h	Hashakuken 3	Jyu no Kata Bo ou Jyo	Entraînement libre
18h30	Yoseikan cardio-Training		
19h15	Yoseikan Cardio-Sparring		

MARDI			
	DÉBUTANT à INTERMÉDIAIRE	CONFIRMÉ (1^{er} dan et +) Technico-sportif	CONFIRMÉ (1^{er} dan et +) Martial
9h	Tchobo / Tchobo		-
10h	Projections et contres		Aïki ou Naginata
11h	Hashakuken 3	Jyu no kata Boken	Entraînement libre
12h	REPAS		
14h30	Cours personnalisés (Kyoshi et Mitchi)		
15h30	Modules de la World Yoseikan Federation (sur inscription)		
18h30	Yoseikan Cardio-Training		
19h15	Yoseikan Cardio-Sparring		

PROGRAMME Stage international 2017

MERCREDI			
	DÉBUTANT à INTERMÉDIAIRE	CONFIRMÉ (1^{er} dan et +) Technico-sportif	CONFIRMÉ (1^{er} dan et +) Martial
9h	Tambo / Tambo		-
10h	Sol et contres		Aïki ou Naginata
11h	Hashakuken 3	Jyu no kata Tambo	Entraînement libre
12h	REPAS		
14h30	Cours personnalisés (Kyoshi et Mitchi)		
15h30	Modules de la World Yoseikan Federation (sur inscription)		
18h30	Yoseikan Cardio-Training		
19h15	Yoseikan Cardio-Sparring		

JEUDI			
	DÉBUTANT à INTERMÉDIAIRE	CONFIRMÉ (1^{er} dan et +) Technico-sportif	CONFIRMÉ (1^{er} dan et +) Martial
9h	Kombo / Kombo		-
10h	Percussions / projections / sol		Aïki ou Naginata
11h	Hashakuken 3	Jyu no Kata Tanto	Entraînement libre
12h	REPAS		
14h	Modules de la World Yoseikan Federation (sur inscription)		
17h	Après-midi « détente & convivialité » Piscine, squash, fitness, musculation COMPLEXE SPORTIF N. GENERATION + (sur inscription)		
19h30	SOIRÉE DU STAGE Apéritif & buffet dînatoire		

PROGRAMME Stage international 2017

VENDREDI			
	DÉBUTANT à INTERMÉDIAIRE	CONFIRMÉ (1^{er} dan et +) Technico-sportif	CONFIRMÉ (1^{er} dan et +) Martial
9h	Kombo / atemi		-
10h	Hashakuken 3	Jyu no Kata Atemi	Aïki ou Naginata
11h	Yoseikan Aïki		
12h	REPAS		
14h30	Cours personnalisés (Kyoshi et Mitchi)		
15h30	Modules de la World Yoseikan Federation (sur inscription)		
18h30	Yoseikan Cardio-Training		
19h15	Yoseikan Cardio-Sparring		

SAMEDI	
Examen de grades WYF de 1 ^{er} à 6 ^{ème} dan (sur inscription)	
8h30	Echauffement
9h	Début des examens
12h30	Fin des examens / résultats