

# PROGRAMME-Stage international 2018

<b>LUNDI</b>			
	<b>Kyoshi &amp; Mitchi</b>		<b>Hiroo Mochizuki</b>
<b>13h</b>	ACCUEIL : inscriptions		
<b>15h</b>	Exercices de développement de l'onde par Maître Hiroo Mochizuki		
<b>16h</b>	Yoseikan Aïki forme Kaïten		Kihon Combat (Happoken)
<b>17h</b>	Osae waza Défense au sol	Tsuru gusa	Chobo
<b>18h30</b>	Yoseikan Cardio-Training		
<b>19h15</b>	Yoseikan Cardio-Sparring		

<b>MARDI</b>			
	<b>Kyoshi &amp; Mitchi</b>		<b>Hiroo Mochizuki</b>
<b>9h</b>		Kama no Kata	-
<b>10h</b>	Yoseikan Aïki Forme goshin-jutsu		Kihon Combat (Happoken)
<b>11h</b>	Atemi waza Ripostes	Tsuru gusa	Naginata
<b>12h</b>	REPAS		
<b>14h00</b>	WYF arbitrage (pratique)		
<b>15h30</b>	WYF Coaching & validation de compétences		
<b>17h30</b>	WYF stage tous niveaux		
<b>19h00</b>	Yoseikan Cardio-Training		
<b>19h45</b>	Yoseikan Cardio-Sparring		

# PROGRAMME-Stage international 2018

<b>MERCREDI</b>			
	<b>Kyoshi &amp; Mitchi</b>		<b>Hiroo Mochizuki</b>
<b>9h</b>	Tsuru gusa	Kama Kumidachi	-
<b>10h</b>	Yoseikan Aïki forme Kaïten		Kihon Combat (Happoken)
<b>11h</b>	Atemi / Nage waza Saisies à la volée		Tchobo
<b>12h</b>	REPAS		
<b>14h00</b>	WYF arbitrage (pratique)		
<b>15h30</b>	WYF Coaching & validation de compétences		
<b>17h30</b>	WYF stage tous niveaux		
<b>19h00</b>	Yoseikan Cardio-Training		
<b>19h45</b>	Yoseikan Cardio-Sparring		

<b>JEUDI</b>			
	<b>Kyoshi &amp; Mitchi</b>		<b>Hiroo Mochizuki</b>
<b>9h</b>	Tsuru gusa	Kama Kumidachi	-
<b>10h</b>	Yoseikan Aïki Forme goshin-jutsu		Kihon Combat (Happoken)
<b>11h</b>	Nage waza Action / Réaction		Boken / Naginata
<b>12h</b>	REPAS		
<b>14h00</b>	WYF Coaching & validation compétence		
<b>16h00</b>	WYF stage tous niveaux		Assemblée Générale  World Yoseikan Federation
<b>17h30</b>	Après-midi « détente & convivialité » à N. GENERATION (sur inscription)		
<b>19h30</b>	SOIRÉE DU STAGE <b>KARAOKE &amp; DANSE</b> Apéritif & buffet dînatoire		

# PROGRAMME-Stage international 2017

---

<b>VENDREDI</b>			
	<b>Kyoshi &amp; Mitchi</b>		<b>Hiroo Mochizuki</b>
<b>9h</b>	Tsuru gusa	Kama Kumidachi	-
<b>10h</b>	Kombo / Atemi / Nage		Boken / Naginata
<b>11h</b>	Aïki de combat		
<b>12h</b>	REPAS		
<b>14h00</b>	WYF Coaching & validation de compétences		
<b>17h30</b>	WYF stage tous niveaux		
<b>18h30</b>	Yoseikan Cardio-Training		
<b>19h15</b>	Yoseikan Cardio-Sparring		