

# AÏKIDO

## Stages de BASE et de PERFECTIONNEMENT - Saison 2016 / 2017

Mise à jour 31/08 /2016

	<b>Base et Perfect. 1</b> 17 et 18 sept. 2016 RIXHEIM	<b>Base et Perfect. 2</b> 5 et 6 nov. 2016 OBERNAI	<b>Base et Perfect. 3</b> 3 et 4 décembre 2016 COLMAR	<b>Base et Perfect. 4</b> 7 et 8 janvier 2017 COLMAR	<b>Base et Perfect. 5</b> 29 et 30 avril 2017 OBERNAI
<b>SAMEDI</b>	<b>15h 30 à 17h 30</b>	<b>15h30 à 17h30</b>	<b>16h à 18h</b>	<b>16h à 18h</b>	<b>15h30 à 17h30</b>
	Ikkyo et Henka Wasa	Shiho Nage	Irimi Nage et Ikkyo	Kaiten Nage	Preparation Examen SHODAN et NIDAN
	<b>17h 30 à 18h 30</b>	<b>17h 30à 18h30</b>	<b>18h à 19h</b>	<b>18h à 19h</b>	<b>17h 30 à 18h 30</b>
	AIKI-KEN	JO-DORI	TANTO DORI	JO NAGE	JO DORI
<b>DIMANCHE</b>	<b>9h à 10h</b>	<b>9h à 10h</b>	<b>9h à 10h</b>	<b>9h à 10h</b>	<b>9h à 10h</b>
	AIKI-JO	TANTO DORI	JO NAGE	AIKI-KEN	TANTO DORI
	<b>10h 30 à 12h 30</b>	<b>10h à 12h</b>	<b>10h à 12h</b>	<b>10h à 12h</b>	<b>10h à 12h</b>
	San Kyo et Henka Wasa	Kokyu Nage & Koshi Nage	Nikyo	Kote Gaeshi	Preparation Examen SHODAN et NIDAN

Direction technique des stages : DTR    Stage d'ARMES 1 : 1er et 2 octobre 2016 à SCHILTIGHEIM  
 Stage d'ARMES 2 : 18 et 19 mars 2017 à RIXHEIM

**Stage (gratuit) de formation à l'évaluation et Examens blancs pour Shodan et Nidan  
 à Thionville les 25 et 26 mars 2017**

**Suivi de ce stage très recommandé aux enseignants de clubs et aux candidats aux grades Dan.**