

# AFKA

## Programme des cours de **Janvier 2025**

<u>Dates</u>	<u>Lieux</u>	<u>Horaires</u>	<u>Niveaux</u>	<u>Senseis</u>
Jeudi 2	Jaurès	12h15/13h30	Tous Grades	Françoise
Samedi 4	Chaumont	13h30/15h40	Tous Grades	Adam
		15h45/16h45	<b>Hauts Grades</b>	Françoise
Dimanche 5	Jaurès	13h00/13h50	<b>Condition Physique et Santé</b>	Christine
		14h00/16h00	Tous Grades	Lionel
		16h00/17h00	Pratique Libre	
Lundi 6	Jaurès	12h15/13h/30	Tous Grades	Françoise
Mercredi 8	Pelleport	20h15/22h30	Tous Grades	Vincent et Thomas
Jeudi 9	Jaurès	12h15/13h30	Tous Grades	Françoise
Samedi 11	Chaumont	13h00/13h55	Cours Enfants	Vincent
		14h00/16h00	Tous Grades	Adam
		16h00/16h45	Pratique Libre	

Dimanche 12	Jaurès	14h00/16h00	<b>Développement du Ki et Pratique Libre</b>	Thomas
		16h00/17/00	<b>Cours H.G.</b>	
Lundi 13	Jaurès	12h15/13h30	Tous Grade	Thomas
Mercredi 15	Pelleport	20h15/22h30	Tous Grades	Vincent
Jeudi 16	Jaurès	12h15/13h30	Tous Grades	Françoise
Samedi 18	Chaumont	13h00/13h55	Cours Enfants	Adam
		14h00/15h40	Tous Grades	
		15h45/16h45	<b>Cours H.G.</b>	
Dimanche 19	Jaurès	<b>13h00/13h50</b>	<b>Condition Physique et Santé</b>	Christine
		14h00/16h00	Tous Grades	
		16h00/16h45	Pratique Libre et de Profs	
		16h50/17h50	<b>SWORD</b>	
Lundi 20	Jaurès	12h15/13h30	Tous Grades	Thomas

Mercredi 22	Pelleport	20h15/22h30	Tous Grades	Vincent
Jeudi 23	Jaurès	12h15/13h30	Tous Grades	Jean-Claude
Samedi 25	Chaumont	13h00/13h55	Cours Enfants	Vincent
		14h00/16h00	Tous Grades	Adam
		16h00/16h45	<b>GRADING</b>	
Dimanche 26	Jaurès	<b>13H00/13H50</b>	<b>Pratique de KIATSU</b>	Françoise
		14h00/16h00	Tous Grades	Jean-Claude
		16h00/17h00	<b>Cours H.G.</b>	Françoise
Lundi 27	Jaurès	12h15/13h30	Tous Grades	Thomas
Mercredi 29	Pelleport	20h15/22h30	Tous Grades	Vincent
Jeudi 30	Jaurès	12h15/13h30	Tous Grades	Françoise

