

ENFANTS - Tous niveaux

13h30	15	Jumbi Undo	Echauffement articulaire avec UKEMI
13h45	30	Kihon & Renzoku Waza	Spécifique Wado + Renzoku Waza
14h10	30	Kata & Bunkaï	Cocktail de Pinan's & Bunkaï
14h45	75		

ADOLESCENTS & ADULTES - Ceintures noires & 1^{er} Kyu

15h	10	Jumbi Undo	Echauffement articulaire avec UKEMI
15h10	30	Kihon & Renzoku Waza	Junzuki no Tsukomi - Kette Junzuki no Tsukomi - Tobin Komi Zuki Shuto Uke - Kakete Uke - Ushiro Geri - Sokuto Geri Renzoku Waza BHZ
15h40	20	Kata & Bunkaï	JION
16h00	30	Goshin Jutsu	Tanto Dori Nihonme
16h30	90		

ADOLESCENTS & ADULTES - Tous niveaux

16h30	20	Jumbi Undo	Echauffement articulaire avec UKEMI
16h50	20	Kihon & Renzoku Waza	Junzuki - Kette Junzuki - Mae Geri - Suri Komi Mae Geri Gedan Baraï Uke - Soto Uke
16h50	20	Kata & Bunkaï	Pinan Sandan & Bunkaï
17h30	30	Yakusoku Kumite	Sanbon Gumite Jodan Uke Ipponme Sanbon Gumite Mae Geri Uke Ipponme
18h	90		

ADOLESCENTS & ADULTES - Ceintures noires & 1^{er} Kyu

9h	10	Jumbi Undo	Echauffement articulaire avec UKEMI
9h10	30	Kihon & Renzoku Waza	Gyakuzuki no Tsukomi - Kette Gyakuzuki no Tsukomi - Tobin Komi Zuki - Nagashi Zuki Shuto Uke - Kakete Uke - Gedan Mawashi Geri - Fumikomi Sokuto Geri Renzoku Waza BHZ
9h40	20	Kata & Bunkaï	JION
10h00	30	Goshin Jutsu	Tanto Dori Yonhonme
10h30	90		

ADOLESCENTS & ADULTES - Tous niveaux

10h30	20	Jumbi Undo	Echauffement articulaire avec UKEMI
10h50	20	Kihon & Renzoku Waza	Gyakuzuki - Kette Gyakuzuki - Kette Sanbon Zuki Uchi Uke - Soto Uke - Mawashi Geri - Suri Komi Mawashi Geri
11h10	20	Kata & Bunkaï	Pinan Sandan & Bunkaï
11h30	30	Yakusoku Kumite	Sanbon Gumite Tchudan Uchi Uke Sanbon Gumite Mae Geri Uke Sanbonme
12h	90		