



## Plan des entraînements

Section adulte  
 AVRIL / MAI / 2021  
 Lu / Je 19h-20h15h

Entraînement en extérieur en cas de beau temps et au dojo en cas de mauvais temps.  
 Les distances de sécurité seront appliquées.

AVRIL/MAI			
Lundi	19	Acquérir / stabiliser, Coups de pieds, Randori	T
Lundi	26	Répétition Tai sabaki , Randori	D
Lundi	3	Equilibre Position de base , Randori	N
Lundi	10	Esquive sur coups + Randori	T
Lundi	17	Défenses de rue Bâtons, Randori	D
Lundi	24	Pentecôte	
Lundi	31	Acquérir / stabiliser, Coups de poings, Randori	N