

OCTOBRE				
Lundi	4	Défenses avec Yawara arme + Randori		D
Jeudi	7	Défenses contre gifle + Randori		S
Lundi	11	Koshi guruma, applications en ju-jitsu + Randori		T
Jeudi	14	Clés de transports + Randori		D
Lundi	18	Défenses contre plusieurs dans la rue + Randori		S
Jeudi	21	Techniques de karaté barrages+ Randori		T
Lundi	25	Équilibre + Randori		D
Jeudi	28	Défenses sur saisie à deux mains + Randori		S

NOVEMBRE				
Lundi	1	Toussaint		
Jeudi	4	Empi uchi utilisation en combat + Randori		T
Lundi	8	Nage waza : Ashi waza + Randori		D
Jeudi	11	Ne waza + Randori		T
Lundi	15	Shiho nage + Randori		D
Jeudi	18	Travailler sa garde + Randori		S
Lundi	22	Kote gaeshi + Randori		T
Jeudi	25	Projections sans kimono + Randori		D
Lundi	29	Boxe anglaise + Randori		S

DECEMBRE				
Jeudi	2	Travail avec Boken + Randori		D
Lundi	6	Yako soku geiko atemi		T
Jeudi	9	Défenses contre étranglements + Randori		S
Lundi	13	Yako soku geiko ju jitsu		D
Jeudi	16	Yako soku geiko sol		T
Lundi	20	Randori + Kata		S
Jeudi	23	VACANCES		
Lundi	27	VACANCES		
Jeudi	30	VACANCES Reprise le 6 janvier 2022		