

# SAISON 2016/2017

*Planing AKDN de la semaine*

## ENFANTS & ADOS

*Dojo rue 2 jean monet \* près de la gare Nogent le Perreux \**

- Enfants 6/9 ans : Mercredi 13h40 - 14h40

- **NOUVEAU** > Enfants 4/6 ans > Mercredi 14h45 - 15h45

*Dojo Douillet \* 19 bis rue Paul Bert \**

- Enfants 10 /12 ans : Mercredi 18h00 - 19h00

- Ados 12/16 ans : Mercredi 19h00 - 20h00 + Lundi 18h30 - 20h00  
commun en mixte avec adultes

## ADULTES

*Dojo rue 2 jean monet \* près de la gare Nogent le Perreux \**

- **NOUVEAU** > Aïkidoux (SENIORS + ouvert à tout adulte) >  
Lundi 13h40 - 15h00

- **NOUVEAU** > Initiation Kendo > Lundi 15h15 - 16h30

*Dojo Douillet \* 19 bis rue Paul Bert \**

- Lundi 18h30 - 20h00 : "Bases et fondamentaux (kihon waza)"

- Lundi 20h00 - 21h30: cours scindé en 2 niveaux débutants à 4e  
Kyu /3e Kyu /plus

- Mercredi 19h00 - 20h00 : créneau mixé adultes / Ados

- Mercredi 20h00 - 21h30 \* tous niveaux \*

- Jeudi 20h00 - 20h30 armes + 20h30 - 21h30 deux entrainements  
tous niveaux

*Un jeudi par mois, toute la soirée sera consacrée au Buki waza (armes)  
afin d'intégrer les katas. Régulier débriefing au vidéo-projecteur.*

\* de 22h00 à 22h30, dojo disponible pour entrainement libre, révisions, préparations personnelles, étirements.

\*\* Lors des entrainements du lundi, le dōjō sera divisé en deux groupes de niveaux. Le but étant que nos gradés puissent se perfectionner, pour mieux vous encadrer et réussir sans soucis leur Yudansha (grades de ceinture noire et plus). Par effet pyramidal, leur niveau acquis grâce à cet entrainement spécifique devra bénéficier à l'ensemble du club.

### Tarif

**Adultes : 250 € licence + cours**

**Enfant : 150€**

**Kendo : 150€ ( membres AKDN : 40€)**