

Date	Publics	Thèmes
15/11/2022	Cours adultes (ceinture verte minimum)	Ko uchi gari
29/11/2022	Cours adultes (ceinture verte minimum)	Ko uchi gari en préparation d'attaque
13/12/2022	Cours adultes (ceinture verte minimum)	Liaisons debout sol après Ko uchi gari
24/01/2023	Cours adultes (ceinture verte minimum)	Seoi nage — ANNULÉ
03/02/2023	Entrainement veille TIVP à partir de cadet	20h - 21h30 Reprises d'initiatives
07/02/2023	Cours adultes (ceinture verte minimum)	Seoi nage et liaisons debout sol
07/03/2023	Cours adultes (ceinture verte minimum)	Reprise d'initiative ne waza
21/03/2023	Cours adultes (ceinture verte minimum)	Dégagements de jambe
04/04/2023	Cours adultes (ceinture verte minimum)	Défenses et esquives TW
18/04/2023	Cours adultes (ceinture verte minimum)	Défenses et esquives + liaisons debout sol
16/05/2023	Cours adultes (ceinture verte minimum)	Yoko tomoe nage
30/05/2023	Cours adultes (ceinture verte minimum)	Yoko tomoe nage + liaison debout sol
13/06/2023	Cours adultes (ceinture verte minimum)	A la carte...)