


Date	Thèmes	Horaires
03/10/2023	Approche des balayages	19h30 / 21h
17/10/2023	Balayages...et après !	19h30 / 21h
07/11/2023	Position garde dessus	19h30 / 21h
21/11/2023	Position garde dessous	19h30 / 21h
05/12/2023	Seoi nage	19h30 / 21h
19/12/2023	Seoi nage	19h30 / 21h
09/01/2024	Position ½ garde dessus	19h30 / 21h
23/01/2024	Position ½ garde dessous	19h30 / 21h
VEN 02/02/2024	Dissociation ségmentaire	20h30 / 22h
05/03/2024	Principe Hiki dashi	19h30 / 21h
19/03/2024	Principe Tobi komi	19h30 / 21h
02/04/2024	Principe Oï komi	19h30 / 21h
23/04/2024	Position quadrupédique dessus	19h30 / 21h
14/05/2024	Position quadrupédique dessous	19h30 / 21h

Date	Thèmes	Horaires
28/05/2024	Principe de Go no Sen	19h30 / 21h
11/06/2024	Principe de Go no Sen	19h30 / 21h

SAISON 2023/2024



Projet Excellencejudo