

Date	Thèmes	Horaires
06/10/2026	Les uchi komi	19h30 / 21h
13/10/2026	Les uchi komi au sol	19h30 / 21h
03/11/2026	Sutemi et LDS – ko uchi makikomi	19h30 / 21h
17/11/2026	Sutemi et LDS – yoko tomoe nage	19h30 / 21h
01/12/2026	Sutemi et LDS – sumi gaeshi	19h30 / 21h
15/12/2026	Sutemi et LDS – tani otoshi	19h30 / 21h
05/01/2027	Uchi mata ai yotsu	19h30 / 21h
19/01/2027	Uchi mata kenka yotsu	19h30 / 21h
02/02/2027	Uchi mata gaeshi/sukashi	19h30 / 21h
05/02/2027	Juji gatame	20h00 / 21h30
23/02/2027	Demi garde dessus	19h30 / 21h
09/03/2027	Demi garde dessus	19h30 / 21h
23/03/2027	Demi garde dessous	19h30 / 21h

Date	Thèmes	Horaires
20/04/2027	Barai	19h30 / 21h
11/05/2027	Gari	19h30 / 21h
25/05/2027	Gake	19h30 / 21h
01/06/2027	Kaeshi	19h30 / 21h
15/06/2027	C'est à vous!	19h30 / 21h

