

PLANNING ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS DU COUSERANS 2022 - 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h							
9h							Séance libre
10h	Thái cực quyền (Taï Chi Vietnamien) Quai Gravier Saint Girons (09)		Thái cực quyền (Taï Chi Vietnamien) Quai Gravier Saint Girons (09)		Thái cực quyền (Taï Chi Vietnamien) Quai Gravier Saint Girons (09)	Võ Đạo 6 à 12 ans Espace Laffont	Võ Đạo & Thái cực 13-99ans Espace Laffont
11h	10h-11h30		10h-11h30		10h-11h30	10h-11h30	9h-11h30
	Cô Võ Đạo (armes viet) 12 ans & + Quai Gravier (09) 11h30-12h30					Cours Théorique 11h30-12h	
12h							
13h			Remise en forme Espace Laffont 13h-14h				
14h			Võ Đạo Cours gradés 14h15-15h30		Võ Đạo 6 à 12 ans Espace Laffont 13h45-15h		
15h			Võ Đạo 3 à 5 ans Espace Laffont 15h30-16h30		Võ Đạo Tout Niveau Tiers Lieux Helios Seix(09) 15h - 17h		
16h							
17h	Cours théorique 17h-17h30						
	Võ Đạo 6 à 12 ans Espace Laffont 17h30-18h45						
18h							
		Võ Đạo Cours gradés 18h15-19h30	Việt Võ Đạo 6 à 12 ans Salle polyvalente Montardit (09) 18h30-19h50				
19h							
	Việt Võ Đạo Adultes Espace Laffont Saint Girons (09) 19h30-21h00						Cô Võ Đạo (armes viet) 12 ans & + Espace Laffont Saint Girons (09) 18h30-20h
20h							
		Việt Võ Đạo Adultes Salle polyvalente Montardit (09) 20h-21h30					Việt Võ Đạo Adultes Espace Laffont Saint Girons (09) 20h-21h30
21h							
22h							

Stages
Formations
Compétitions

Stages
Ateliers
Formations
Compétitions

Légende :

Préparation Physique	Baby Võ Đạo	Arts Internes	Arts externes Enfants	Arts externes Ados/Adultes	Cours Spécifiques
----------------------	-------------	---------------	-----------------------	----------------------------	-------------------