



Quand ?	Quoi ?
1 ^{er} mercredi du mois :	- De 20h à 21h cours commun - De 21h à 22h15 cours gradé (préparation CN et plus)
1 ^{er} vendredi du mois :	- Commando - Révisions générales des quyens - Étirements - Méditation
2 ^{ème} semaine :	- Techniques de déplacements - Cours arme(s)
3 ^{ème} semaine :	- Self défense, techniques a 2, échanges techniques
4 ^{ème} semaine :	- Travail de précision / perfectionnement - Apprentissages / perfectionnement quyens - Thái Cực de 21h30 à 22h15

