

LAVAUX AÏKIDÔ

Horaires rentrée d'automne 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	8:00 - 8:30 Zazen	7:30 - 8:00 Zazen	7:00 - 7:30 Zazen	7:30 - 8:00 Zazen	8:00 - 8:30 Zazen
	8:30 - 9:30 ChaXun	8:00 - 8:30 Yoga japonais		8:00 - 8:30 Yoga japonais	8:30 - 9:30 ChaXun
Midi	12:15 - 13:00 Zazen et Yoga japonais	12:15 - 13:15 Aikido / armes			
Soir	17:00 - 17:55 Aiki enfant		16:30 - 17:30 Aiki enfant		17:00 - 17:55 Aiki enfant
	18:00 - 18:30 Zazen		17:30 - 18:30 Aiki ado	18:00 - 18:30 Zazen	18:00 - 18:45 Yoga japonais
	18:30 - 19:30 Aiki adulte		18:30 - 20:00 Aïkido et armes	18:30 - 19:30 Iaïdo	
	19:30 - 20:30 Armes			19:30 - 20:30 Aïkido	